

В. ВЛАДИН, Д. КАПУСТИН

# ИНТИМНЫЙ МИР СЕМЬИ





*В. ВЛАДИН, Д. КАПУСТИН*

# ИНТИМНЫЙ МИР СЕМЬИ

а  
о  
р

Минск  
«Вышэйшая школа»  
1983

ББК 51.204.5  
В57  
УДК 613.89

Рецензенты: *С. С. Либих*, доктор медицинских наук;  
*Я. Л. Коломинский*, доктор психологических наук.

В  $\frac{4104000000-158}{М 304(05)-83}$  4—83

© Издательство «Вышэйшая» 1

## РЕДИСЛОВИЕ

Научные исследования и факты повседневной жизни убедительно свидетельствуют о том, что формирование личности подрастающего человека и полноценное функционирование и развитие взрослого в огромной степени зависят от психологического климата, который складывается в семейной микросреде. «Невидимые миру слезы» весьма существенно отражаются на всех уровнях личной и общественной жизни. Во многом трагедии и микротрагедии частной жизни связаны с межличностными напряжениями, которые проистекают из непросвещенности молодых (и не очень молодых!) супругов в ряде фундаментальных и в то же время элементарных принципов семейной жизни и репродуктивной деятельности. При этом особенно то, что в последние десятилетия эта психологическая неграмотность стала осознаваться широкими массами. Именно в этом причина жажды знаний по вопросам семьи и брака, утолить которую призваны издания подобного типа.

Необходимо положительно оценить последовательность творческого тандема «Владин — Капустин» в стремлении внести свет науки в сумерки интимной жизни семьи: вслед за «Гармонией брака» — новая книга на эту же тему. Перед авторами стояла сложная задача: с одной стороны, повторить себя, с другой — представить проблему в достаточно цельном и законченном виде, чтобы читатель новой книги получил достаточно полное и убедительное изложение затронутой темы. Следует отметить, что данная задача успешно решена авторами.

Книга построена в виде вопросов и ответов на тему семейных отношений и охватывает достаточно широкий круг актуальных проблем.

Впечатляют письма читателей, которые, как говорится, трудно придумать. Интимный мир семьи — понятие чрезвычайно емкое, сложное и многоплановое. Естественно, в одной книге невозможно проникнуть в его нравственно-психологическую атмосферу. Мне бы хотелось, передвигая чтение предлагаемой книги, отметить одно важное обстоятельство. Дело в том, что интимный мир



семьи — это не только и не столько специфическая сторона взаимоотношений супругов, освещенная в книге, сколько более сложные психологические и социально-психологические компоненты, которые не могли войти (не об этом речь) в ее содержание. Остановимся, хотя бы очень кратко, на некоторых из этих проблем.

Когда-то одна журналистка довольно удачно определила личностную формулу семьи:  $Я + Я = СЕМЬЯ$ . Действительно, психологическая совместимость супругов — это совместимость двух личностей, двух психологических галактик, каждая из которых порой весьма приблизительно информирована о другой. Что знают друг о друге мужчина и женщина, решившиеся на создание семьи, да и те, кто уже идет рука об руку по жизненному пути. Из-за этого взаимного незнания, полужнания, псевдознания — основные конфликты. Ведь в аспекте семейных отношений анализ психического облика личности включает, по словам выдающегося советского психолога С. Л. Рубинштейна, три основных вопроса. «Первый вопрос, на который мы стремимся получить ответ, когда хотим узнать, что представляет собой тот или иной человек, гласит: **чего хочет человек**, что для него привлекательно, к чему он стремится? Это вопрос о его направленности, о его установках и тенденциях, потребностях, интересах и идеалах. Но вслед за вопросом о том, **чего хочет человек**, естественно встает второй: **а что он может?** Это вопрос о способностях, о дарованиях человека, о его одаренности... нам нужно еще знать, **что он есть...** Это вопрос о характере человека» \*. Здесь изложена не только программа для ученого-психолога. Каждый из нас и в своей семейной жизни и в трудовом коллективе строит свои взаимоотношения с другими людьми на основе каких-то психологических представлений об их личности. В этом смысле можно сказать, что каждый человек — психолог. Понятно, как важно быть хорошим психологом-практиком в семейных отношениях, где люди общаются особенно тесно и непосредственно.

«Чтобы легко жилось с людьми, — отмечала Н. К. Крупская, — чтобы складывались с ними близкие, теплые отношения, надо уметь внимательно относиться к людям, уметь становиться на их место, влезать в их шкуру, уметь отыскивать во всяком человеке скры-

---

\* Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. 1946. 516.



божью» \*. Может быть, многие неудачи и конфликты в семье связаны именно с тем, что мы плохо знаем друг друга. Впрочем, это легко проверить: попробуйте определить свою жену или своего мужа тремя вопросами: «чего он (она) хочет?», «что он (она) может?» и «что он (она) есть?» — каковы его (ее) главные индивидуальные особенности, черты характера, темперамента и т. д. Если мы сравним три этих вопроса с подструктурами личности, выделенными К. К. Платоновым, то увидим, что фактически они хорошо согласуются между собой.

Специальные исследования показали, что психологическая совместимость супругов во многом зависит и от согласованности понимания ими своих социальных ролей, то есть представлений о правах и обязанностях людей, вступивших в брак, о биологических, психологических и социальных различиях мужчин и женщин, а также о целях и средствах воспитания детей, стратегии и тактике ведения домашнего хозяйства и т. д. О том, что степень совпадения взглядов действительно влияет на прочность брачных взаимоотношений, свидетельствуют результаты следующего опыта. Один американский психолог разработал специальный опросник, с помощью которого определялась точка зрения мужчин и женщин на содержание их семейных ролей. Он опросил 100 разведенных и 100 супружеских пар, задавая вопросы каждому человеку в отсутствие настоящего или бывшего супруга. Хотя обнаружились значительные вариации, разница между средней оценкой разведенных пар более чем в четыре раза превосходила разницу между оценками пар, состоящих в браке. Иными словами, те, кому удалось сохранить брак в целостности, проявили гораздо больше сходства в понимании семейных ролей, чем те, кто не добился в этом успеха \*\*.

Отсюда можно сделать вывод о том, что и для удачного выбора супруга, и для успеха последующей брачной жизни очень важно сформировать у юношей и девушек правильные представления о собственных социальных ролях и социальных ролях представителей противоположного пола. Прежде всего, важное значение здесь может иметь знание психофизиологических различий мужчин и женщин, сказывающихся на той конкретной роли, которую каждый из них играет в семейном сообществе, в семейном коллективе. Известно, например, что женщины более эмо-

---

\* Крупская Н. К. Педагогические сочинения. — М., 1957, Т. 1. с. 139.

\*\* Шибутани Т. Социальная психология. — М., 1969, с. 49.



циональны, более субъективны и чувствительны к человеческим взаимоотношениям, чем мужчины. Мужчины более тяготеют к предметной деятельности, связанной с преодолением физических трудностей, или развитием абстрактных идей, тогда как у женщин сильнее выражены склонности к гуманитарным предметам.

Устойчивые половые различия наблюдаются в профессиональных предпочтениях, межличностном общении и т. д. Эти и многие другие психологические различия проявляются в распределении ролей и функций мужчины и женщины в семье. Так, жена-мать часто выступает как эмоциональный центр семьи: она создает ее общий настрой, определяет характер межличностных отношений, к ней обращаются обиженные в поисках защиты и справедливости. Отец чаще руководит «деловой» жизнью семьи. Однако это традиционное распределение ролей в наши дни нередко нарушается.

Фактическое равноправие мужчин и женщин в социально-экономическом отношении приводит к сближению не только в их деятельности, но и в психологическом облике. Иными словами, может возникнуть впечатление, что мужчины становятся женственными, а женщины вместе с мужскими профессиями приобретают и мужскую психологию. Все это очень сложные и еще до конца не изученные процессы. Ясно здесь, однако, что, несмотря на происходящие изменения, ролевые различия мужских и женских функций в семье сохраняются.

Следовательно, необходимо с детства готовить мальчиков к роли отца и мужа, а девочек — матери и жены. На практике это должно выражаться, например, в том, чтобы и тех и других обучать домоводству с различным уклоном — мужским и женским; в том, чтобы воспитывать у мальчиков бережное, заботливое, рыцарское отношение к девочке — будущей матери, а у девочек правильное отношение к своей роли — «хранительницы семейного очага». Просчеты в этом деле ведут к крупным семейным конфликтам: девушка испытывает разочарование и досаду, наблюдая полную бытовую беспомощность своего избранника, который не способен произвести в доме элементарные трудовые операции и «заколачивает гвозди кастрюлей». Пылкая любовь юноши тоже порой подвергается серьезным испытаниям в столкновении с бесхозяйственностью жены, которая не умеет ни готовить, ни стирать, ни создать в доме нормальную санитарно-гигиеническую и эстетическую обстановку.



Конфликты в семье могут возникать не только из-за того, что мужчина и женщина, муж и жена по-разному понимают свои семейные роли и семейные роли друг друга. Трудности связаны еще и с тем, что, кроме семейных, каждый мужчина и каждая женщина выполняют много других важных социальных ролей. При этом следует отметить, что исполнение любой социальной роли так или иначе официально или неофициально контролируется, поскольку для каждой из них существует общественно признанный образец, с которым окружающие сравнивают наше поведение: соответствует или не соответствует. В первом случае личность получает одобрение (его формы могут быть самыми различными в зависимости от характера роли: от ордена до благодарной улыбки или взгляда) или осуждение в том или ином виде.

Возможность внутренних и внешних межличностных противоречий и конфликтов заключается в том, что требования, вытекающие из одной роли, не совпадают с требованиями, предъявляемыми нам как исполнителям других ролей. Отсюда знакомые многим взаимные упреки: «Заработался — забыл, что у тебя есть семья», или «Из-за домашних забот я так и не достигла того, чего могла бы достигнуть».

Несмотря на то что в нашей стране очень многое делается для облегчения бытового труда, в области общественного воспитания детей и т. д., для подобных конфликтов еще есть объективная почва. Так, женщина в семье все еще находится в невыгодном положении: основной груз семейных забот ложится именно на нее. Как достигается семейный покой в этих условиях? В одних случаях женщина смиряется и приносит себя в жертву семье, в других не затихает внутрисемейная борьба («что кому делать»), в третьих, — и это, конечно, единственно правильное решение: муж, жена, дети — все члены семьи от мала до велика дружно справляются с хозяйственными делами, стараясь помогать друг другу.

Итак, для психологической совместимости в семейной жизни большое значение имеет сходство ценностных ориентаций, близость понимания мужем и женой своих социальных ролей и социальных ролей друг друга. Но одно только единство взглядов само по себе не может обеспечить гармонию в семейном «оркестре». Психологическая совместимость возникает как многоканальная связь между людьми. Один из таких каналов — эмоциональная общность супругов, которая проявляется в типе их общей



эмоциональной направленности. Для иллюстрации этого свойства личности советский психолог Б. И. Додонов (на его исследования мы в дальнейшем будем ссылаться \*) приводит высказывание К. И. Чуковского о Льве Николаевиче Толстом, который «первый понял, что, кроме всяких свойств, у человеческой личности есть как бы своя душевная мелодия, которую каждый из нас носит повсюду с собою, и что если мы захотим изобразить человека и изобразим его свойства, а этой душевной мелодии не изобразим, — то изображение наше будет ложь и клевета» \*\*.

Как же уловить эту душевную мелодию или, иначе говоря, общую эмоциональную направленность личности? Для этого прежде всего необходимо определить, какие типы эмоциональных переживаний могут у человека преобладать. По мнению Б. И. Додонов, с которым можно, как мы думаем, согласиться, существует десять основных групп эмоций:

1. *Альтруистические эмоции*, возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям.

2. *Коммуникативные эмоции*, которые возникают на основе потребности в общении.

3. *Глорические эмоции* (от лат. gloria — слава), связаны с потребностью в самоутверждении, в славе.

4. *Праксические эмоции*, вызываются деятельностью, ее успешностью или неуспешностью.

5. *Пугнические эмоции* (от лат. pugna — борьба), связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе.

6. *Романтические эмоции*, характерны для тех, кто стремится ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному.

7. *Гностические эмоции* (от греч. gnosis — знание), возникают в процессе решения познавательных задач.

8. *Эстетические эмоции*, проявляются в наслаждении красотой, «жажде красоты», чувстве «светлой грусти и задумчивости» и т. д.

9. *Гедонистические эмоции*, связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте.

10. *Акзизитивные эмоции* (от франц. acquisition — приобретение), возникают в связи с интересом к накоплению,

---

\* Додонов Б. И. Эмоция как ценность. — М., 1978.

\*\* Чуковский К. И. Толстой как художественный гений. — Юность, 1971, № 9, с. 88.



«коллекционированию вещей, выходящему за пределы практической нужды в них».

Выяснилось, что люди одного и того же эмоционального типа чаще предпочитают друг друга для дружеских отношений и при брачном выборе.

В других случаях, может быть, именно различный эмоциональный настрой, диссонирующие душевные мелодии мужа и жены создают то мучительное переживание психологической несовместимости, которое образно описал советский писатель В. Тендряков в повести «Затмение». Герой этой повести рассуждает так: «Если я молод и здоров, то изнурительный труд, нужда, даже фатальные неудачи, право, так не страшны для меня, как несовместимость с тем, с кем мне суждено жить бок о бок. Несовместимы — значит на радость ответят мне негодованием, на гордость — презрением, на порыв откровенности — замкнутостью.

Семейные сцены — жуткие схватки во имя самоутверждения, неизбежно приносящие только самораспад! Локальные баталии, заполняющие мир калеками, духовными и физическими, неизлечимыми психопатами и безнравственными эгоистами, патологическими мизантропами и безнадежными инфарктниками.

Семейные сцены — эпидемическое заболевание, свирепствующее в человечестве» \*.

В приведенном выше отрывке важно выделить еще одну существенную сторону межличностных отношений в семье, которую необходимо учитывать для достижения психологической совместимости: стремление каждого члена семьи к самоутверждению своей личности. Самоутверждение связано с представлением человека о самом себе, о своих нравственных, интеллектуальных и эстетических качествах, о своем «Я».

У взрослых самооценка — важнейший элемент структуры личности, который вместе с уровнем притязаний — представлением человека о своих, еще, может быть, не реализованных возможностях — во многом определяет отношение к самому себе и к другим людям. Человек как зеницу ока бережет привычный для себя уровень самооценки и болезненно реагирует на преднамеренные или невольные попытки окружающих снизить его представление о самом себе. Недаром межличностные отношения — это отношения постоянных взаимных оценок. Особенно остро переживаются человеком оценки в тех областях деятель-

---

\* Тендряков В. Граждане города Солнца. — М., 1977, с. 235.



ности, в которых у него имеются высокие притязания, и от тех людей, с которыми он считается. Вспомним, как приятно общественное признание наших трудовых успехов и как мучительна их действительная или мнимая недооценка. При этом мы нередко забываем о том, что и внутрисемейная деятельность также нуждается в справедливой и тактичной оценке, а во многих сферах только муж от жены и жена от мужа и могут получить признание и подтверждение своих притязаний.

Особенно чувствительны к недооценке своей личности и своего нелегкого домашнего труда женщины. «Всю душу вкладываешь, чтобы в квартире было красиво и чисто, а он пришел — даже не заметил», «Так стараюсь приготовить повкуснее, все кулинарные книги перечитала, а он даже не похвалил...»

А сколько горьких обид из-за незамеченных мужем нового платья или прически! Впрочем, в оценке (положительной!) своих достоинств постоянно нуждается и мужчина. И ему важно быть уверенным в том, что в глазах собственной жены он самый сильный, самый умный, самый мужественный мужчина на свете.

Как мы уже говорили, восприятие личностью оценки зависит от уровня ее притязаний в области оцениваемой деятельности. Вы, наверное, можете вспомнить немало парадоксальных, на первый взгляд, фактов: мужчина или женщина то порой спокойно принимают довольно острую критику в свой адрес, то вдруг совершенно неожиданно «взрываются» от, казалось бы, необидного замечания. Чаще всего это означает, что в последнем случае критическая стрела попала в «болеву точку» личности и коснулась той заветной сферы, где ее наиболее высокие притязания сочетаются с внутренней неуверенностью в себе.

Отсюда понятно, как важно супругам научиться разбираться в притязаниях друг друга, научиться понимать, как сочетается в любимом человеке «что он есть» и «чего он хочет». Недаром говорят, что умная жена знает своего мужа лучше, чем он сам себя знает. Это же, разумеется, можно сказать и об умном муже. А ведь порой мы, зная, казалось бы, все в человеке, живя с ним рядом многие годы, так и не догадываемся о его сокровенных мечтах и надеждах, не знаем, что он сам думает о себе, чего он ждет от жизни и от нас. Так постепенно накапливается глухое недовольство друг другом, которое иногда совершенно неожиданно для окружающих — столько лет вместе прожили! — оканчивается разрывом.



Да, именно в неумении мужа и жены тонко и тактично оценивать друг друга кроются причины не только взаимных упреков, но и постепенного охлаждения, супружеских измен и разводов. Удивляются: «И что он нашел в этой женщине? Его законная жена куда красивее и интереснее». А он нашел то, что недополучил в семье — признание, высокую оценку тех своих качеств, которые постоянно недооценивала или вовсе не замечала жена. Очень легко представить себе и женский вариант этой ситуации.

— Так что же вы предлагаете: его все время по шерсти гладить? А если он..?

Вопрос, конечно, совершенно законный. Оценка должна быть справедливой и искренней. Другое дело, в какой форме и в какое время ее «выдавать». Даже самые справедливые слова воспринимаются как обидные и ложные упреки, если они адресованы человеку, который находится в состоянии эмоционального раздражения, усталости или гнева. Ясно, что здесь лучше было бы не спешить с критикой, дать возможность человеку прийти в себя и даже помочь ему в этом.

Психологический барьер между мужем и женой возникает и тогда, когда нарушается другое важное психологическое правило, согласно которому не следует по конкретному поводу давать личности общие оценки и характеристики. Не успела жена обед приготовить или замешкалась со стиркой, как у мужа уже готов приговор: «Ты вообще лентяйка, копуха, неряха ...» Нередко в ответ он тоже слышит «общую характеристику» своей личности: грубиян, нахлебник и вообще не очень умный человек. Впрочем, в этом случае раздраженная женщина чаще обходится одним словом для оценки интеллекта своего мужа...

Такого рода «дискуссии» не только вредны, но и бессмысленны. Отрицательные общие характеристики (даже если они верны) всегда воспринимаются как оскорбления и отбрасываются личностью. Лучше оценивать **данный конкретный** поступок и при этом так, чтобы, «не загоняя человека в угол», дать ему понять, что веришь в его способность в следующий раз проявить себя с лучшей стороны.

Иногда опасаются, что если, мол, все учитывать и рассуждать, пропадет простота, естественность и искренность отношений. Это напрасные опасения. Знания, особенно психологические, еще никогда никому не помешали. Разве мешает образованному музыканту знакомство с историей и теорией музыкальной культуры наслаждаться при непосредственном восприятии музыки? Скорее наоборот!



Психологическая образованность может действовать так, как, например, знания и навыки в области грамматики: мы забываем формулировки правил, но пишем правильно. Иначе уже не получается.

И еще одно замечание необходимо сделать. Рассуждая о психологической совместимости супругов, мы почти ничего не сказали о любви. Во-первых, это такая большая тема, что о ней надо говорить отдельно и обстоятельно. Во-вторых, когда есть любовь, психологическая совместимость (а, может быть, только ее видимость?) возникает сама по себе. Может быть, любовь и необходима для того, чтобы люди не замечали острых углов друг друга, чтобы ощущали «рай в шалаше». Но чувство это — могучее и прекрасное — не очень надежно. Само оно знает взлеты и падения. «От любви не требуют поруки», — писал Сергей Есенин. А от брака, от семьи требуют поруки, и надежности, и устойчивости. Недаром, напутствуя молодых, в народе говорят: «Совет вам да любовь!». И совет на первом месте. Может быть, и те советы, которые мы здесь дали и которых много в этой книге, как раз помогут сохранить любовь.

*Я. Л. Коломинский,  
доктор психологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой общей  
и детской психологии МГПИ им. А. М. Горького*



## ОТ АВТОРОВ

Книга «Интимный мир семьи» задумана и создана как ответ на письма читателей нашей книги «Гармония брака». В ней затронуты и вопросы, часто задаваемые слушателями лекций на темы семьи и брака. Хотелось бы предварить эту книгу небольшим вступлением, объясняющим ее название.

В переводе с французского, «интимный» — это глубоко личный, сокровенный, задушевный. И именно в этом смысле, а не только в чисто сексуальном (например, «интимная близость» — половое сношение) надо понимать название книги. Хотя в почте встречались, и не так уж редко, вопросы чисто сексуального плана, большинство из них относилось к внутреннему миру семьи.

О чем это свидетельствует?

О том ли, что сексуальная сторона семейной жизни людям известна все же лучше, чем та, что связана, например, с выбором супруга, оценкой роли и числа детей в семье или, скажем, влиянием внебрачных половых связей на моральный климат в ней.

А может быть, о том, что сексуальные вопросы считаются второстепенными, прикладными, а удачный выбор супруга, решение об оптимальном числе детей в семье — самыми главными, основополагающими?

Нам одним вряд ли ответить на эти вопросы исчерпывающе. Поэтому свое маленькое вступление мы заканчиваем традиционной просьбой к читателю: напишите, как вы оцениваете эту книгу, на все ли интересующие вас вопросы вы получили ответы, удовлетворили ли вас эти ответы, помогла ли вам и в чем конкретно эта книга, какие новые вопросы вас тревожат. Пишите по адресу: 220053; Минск, ул. Ворошилова, 66. Консультация по вопросам семьи и брака.



## **КАК НАЙТИ СУЖЕНОГО?**

---

### *Почему люди вступают в брак?*

Вопрос далеко не простой и тем более не праздный, хотя вряд ли многие, даже прожившие в браке годы, задавали его себе и пытались откровенно на него ответить. А между тем ответ на него способен прояснить очень многие проблемы, возникающие при выборе суженого.

Не вдаваясь в глубокое теоретизирование, скажем, что желание людей обзавестись семьей, иметь детей, воплотить в них свои мечты является в определенной степени инстинктивным, а не только сознательным актом. Именно инстинкт продолжения рода, отдаем мы себе в этом отчет или нет, толкает каждого человека к созданию семьи. Другой разговор, что в большинстве случаев этот инстинкт освещается волшебным светом любви, особенно, если в брак вступают люди молодого возраста. Однако нередко брак бывает желанным и тогда, когда любви нет.

В подтверждение правильности сказанного можно было бы привести десяток цитат уважаемых авторов, но мы ограничимся ссылкой на данные, опубликованные писателем Ю. Б. Рюриковым в книге «Трудность счастья» (М., 1977). Опросив 15 тысяч мужчин и женщин, еще не состоящих в браке, но достигших соответствующего возраста (а среди них были рабочие, служащие, инженеры, научные работники), социологи выяснили, что треть из них считают любовь выдумкой поэтов, но тем не менее почти все они хотят вступить в брак.

Что же получается? А вот что. Функции у брака оказываются гораздо шире и важнее, чем думают влюбленные, которые «друг без друга жить не могут!» И эти свои функции брак способен выполнять, даже если любви не было с самого начала или она исчезла спустя какое-то время.

Мы не хотим принизить любовь. Прекрасно, если она стояла у колыбели семьи. Стократ замечательно, если любовь сохранилась на годы и десятилетия. Однако нет никакой трагедии, нет ничего зазорного, если семью образовали люди, основываясь на взаимном уважении, трезвой оценке



положительных и отрицательных черт и качеств друг друга.

Если любовь освещает брак, делает его более устойчивым и надежным, то чувство, похожее на любовь, — влюбленность — очень часто вредит браку и приводит к разводам. Почему? Да потому, что не «поверив алгеброй гармонию», не сумев разобраться в себе, некоторые молодые люди принимают влюбленность, юношескую увлеченность за истинную любовь, а трезвой оценкой черт избранника (избранницы) не занимаются. Проходит влюбленность, и выясняется, что молодых супругов уже ничто не держит.

Нам могут возразить: за что вы нападаете на влюбленность, если сами утверждаете, что каждый третий из молодых людей согласен вступить в брак вообще без всяких чувств? Так пусть хоть влюбленность при сем присутствует. Нет уж, лучше один расчет, чем мимолетное, некрепкое чувство. Лучше уже потому, что уровень притязаний при вступлении в брак по расчету ниже, а способность к объективной оценке избранника — выше. Иначе говоря, ошибочный выбор в таких случаях бывает гораздо реже.

*Существует ли любовь с первого взгляда? Достаточно ли такой, мгновенно вспыхнувшей любви, чтобы брак был счастливым?*

Нет ничего проще, чем на эти вопросы ответить коротеньким «да». И это, несомненно, будет правильно, потому что и в литературе и в жизни можно найти достаточно примеров, подтверждающих это. И тем не менее, сказать просто «да» не поворачивается язык, поскольку в той же литературе и в жизни не меньше примеров противоположных.

По-видимому, главное тут заключается в отсутствии критериев, позволяющих отличить любовь с первого взгляда (да и вообще любовь) от влюбленности. К сожалению, до сих пор, хотя любовь существует миллионы лет, никому не удалось дать ей конкретное определение. А если никто не знает, что такое любовь вообще, то, естественно, как узнать такую ее разновидность, как любовь с первого взгляда? Если же несколько изменить вопрос, спросив, какой продолжительности знакомство с будущим супругом гарантирует прочный и счастливый брак, то можно сказать следующее.

В принципе у большинства цивилизованных народов сложилось мнение, что чем дольше добрачное знакомство, тем крепче брак. Так называемые помолвки, существовавшие когда-то и в России, испытательный срок, который в настоящее время установлен законом в нашей стране (от



одного до трех месяцев), преследуют одну цель — позволить молодым людям лучше узнать друг друга. С традициями спорить трудно, с законом — невозможно. Но все это не означает, что продолжительное знакомство повышает гарантию прочности брака. Т. Афанасьева не без основания задается вопросом: «Можно ли до брака узнать, каким супругом или супругой окажется «предмет страсти», если само супружеское состояние ни на что иное не похоже, если оно таинственно, безотчетно?» («Неделя», 1976, № 23).

Конечно, есть какие-то признаки, приметы, факторы, по которым можно (с той или иной степенью достоверности, естественно, — человек слишком сложное существо, чтобы удалось это точно) установить — этот человек жадный, злой, эгоистичный... и так далее, короче, плохой. Но, как правило, для распознавания подобных черт слишком много времени не надо. Однако в ряде случаев такие качества бывают выражены не слишком отчетливо, и может пройти немало лет совместной жизни, прежде чем человек полностью раскроется.

В значительной степени на познание друг друга могут повлиять различные привходящие обстоятельства и условия. Одно дело, например, если молодые люди только переписываются, или, допустим, встречаются один-два раза в неделю и общение их ограничивается посещением кино-театра или прогулками. Тут и многих лет будет недостаточно даже для элементарного знакомства. Совсем другое, если будущие новобрачные были вместе в экспедиции, турпоходе, работают бок о бок. Однако нельзя же всех «пропускать» через экспедиции.

Ну, а что говорит о продолжительности предварительного знакомства будущих молодоженов наука? Доктор психологических наук академик А. А. Бодалев указывает: «Несколькими психологическими исследованиями подтверждено, что правильное понимание человека как личности образуется у нас как раз при не очень длительном и не очень тесном знакомстве. Впоследствии наслаивается много субъективного, возникает так называемый «эффект ореола»: мы уже судим о человеке не по тому, каков он сегодня, а исходя из своих устарелых представлений о нем. Сквозь толщу предвзятости видим не столько самого человека, сколько себя в нем» (Литературная газета, 1981, № 32).

А. А. Бодалев не конкретизирует, что понимать под словами: «не очень длительное... знакомство» — неделю,



месяц, полгода. Еще более расплывчата вторая часть условия: «не очень тесное»... Вероятно, сказать более определенно просто невозможно. Каждый человек — это особый мир, вот почему разнообразие реакций двух человек друг на друга не поддается систематизации и учету. И все же общий вывод запомним: длительное добрачное знакомство не гарантирует прочности семьи, а мимолетное, кратковременное не является препятствием к счастливому и продолжительному союзу.

Примеры, подтверждающие первое положение, лежат, как говорится, на поверхности — число разводов, несмотря на обязательный испытательный срок, продолжает расти. Есть примеры и того, что не только недельное, но и часовое и даже минутное знакомство позволяет создать прочную семью.

Как-то в субботней радиопередаче «Здравствуй, товарищ» (август, 1981) прозвучало признание 28-летнего научного сотрудника: «Три года назад, 7 июля, вместе с товарищами по институту уезжал я на сельхозработы в подшефный колхоз. В электричке познакомился со случайной попутчицей, с первого взгляда влюбился в нее, к концу поездки признался в любви, и 7 августа стали мы с ней мужем и женой. Семья наша счастливая — растет сынок...»

Если не придираться к мелочам — каким это образом удалось этим влюбившимся друг в друга с первого взгляда успеть подать заявление и пройти испытательный срок всего за календарный месяц, — то можно заключить: и нескольких часов знакомства бывает достаточно для счастья.

...В одном из летних военных училищ шел выпускной вечер. Молоденькие лейтенанты в форме с иголки вальсировали с приглашенными девушками, а Виктор К., у которого из-за врожденной застенчивости знакомой девушки не было, слонялся из угла в угол... Выйдя во двор покурить, он вдруг услышал возню, звук пощечины, крики: «Пусти, нахал, пусти!» Физически очень сильный, Виктор не рассчитал силы — и в результате один из новоиспеченных лейтенантов оказался с переломанной челюстью.

Начальник училища попал в сложное положение: с одной стороны, явно благородный поступок, с другой — столь же явное ЧП. О чем думал генерал, мы не знаем (нам все это рассказывал сам К.), но утром он дал Виктору 3 часа на улаживание конфликта. С трудом найдя девушку, которую даже не видел в лицо, он уговорил ее выручить его — пойти с ним в загс. Только в загсе он разгля-



дел ее как следует, а узнавать начал (собственно, как и она его) уже после того, как стали они мужем и женой.

С тех пор прошло более 40 лет. Виктор и Маша вырастили сына и дочь, сейчас женят внуков, и, хотя, конечно, всякое в их жизни случалось, в принципе прожили они эти годы спокойно и счастливо...

Нет, мы вовсе не призываем всех молодых выходить замуж или жениться на незнакомых или малознакомых людях. Но в то же время еще раз подчеркиваем — нет никакой зависимости между продолжительностью добрачного знакомства и прочностью брака. Подтверждает этот вывод и статистика — число разводящихся среди тех, кто был знаком 1-2 месяца, равно числу разводящихся со стажем знакомства 1—5 лет.

*В последнее время много пишут о так называемых «электронных свахах», подбирающих супружеские пары на основе каких-то тестов. Действительно ли это перспективное дело и если да, то почему так долго оно не внедряется в жизнь?*

Кто-то метко окрестил специальную службу — бюро знакомств — «электронной свахой». Почему электронной? Да только потому, что у ЭВМ громадный объем памяти и необычайная скорость перебора вариантов. Рекомендации, выдаваемые машиной, отражают не ее мнение (как подчеркивает член-корреспондент АН СССР А. Спиркин, много занимающийся данным вопросом, «...никакого мнения у машины нет и в принципе быть не может!»), а мнение людей, заложивших в нее программу, согласно которой мужчины и женщины, обладающие теми или иными чертами характера, внешними признаками и определенным образом ответившие на ряд тестовых вопросов, могут оказаться более совместимыми друг с другом, чем в каком-то ином сочетании.

Возможность ошибки, некоторая степень риска, бесспорно, сохраняются и при машинном выборе. Это обусловлено, во-первых, ограниченным числом претендентов, когда машина «вынуждена» давать рекомендации не по идеальному соответствию, а просто более подходящую; во-вторых, тем, что далеко не все способны четко сформулировать свои пожелания, честно и откровенно рассказать о себе. Правда, поскольку люди, как правило, склонны завышать самооценки, машина это учитывает.

Машина и люди, стоящие за ней, не предписывают безоговорочно: «женись на Н.» или «выходи замуж за М.». Они выдают только информацию для размышления, и об-



ратившиеся за помощью в бюро мужчины и женщины уже сами решают, следовать им полученной рекомендации или нет.

Самое позитивное в организации службы знакомства (неважно, оснащена она ЭВМ или с картотекой работает живой человек) заключается в том, что у желающего создать семью в десятки и сотни раз увеличивается возможность выбора. Это связано с тем, что имеется множество трудовых и учебных коллективов, где в силу их специфики вероятность встречи суженого (суженой) резко ограничена. Не надо далеко ходить за примерами — о них можно прочесть в газетах, услышать по радио, да и просто увидеть, если оглянуться вокруг. Сплошь женские коллективы ткацких и швейных фабрик, школ (и вузов, готовящих кадры для школ), сплошь мужские коллективы в армии и на флоте, на ряде предприятий. Где познакомиться молодым людям друг с другом, где приобрести опыт общения с представителем противоположного пола?

Одним из вариантов (никто не отменит и не запретит знакомства через друзей и родственников, во время отдыха и в командировках, на танцах, на улице, в концертах и т. д.) и является знакомство с помощью «электронной свахи».

Вначале этот посредник в устройстве личной жизни не имел многих сторонников. Однако в последние годы лед, как говорится, тронулся. Сейчас никто уже не выступает против, а в Прибалтике, в частности в рекламном приложении к газете «Вечерняя Рига», начали печатать объявления о желании познакомиться с человеком — мужчиной (чаще) или женщиной, — отвечающим определенным требованиям (возраст, рост, образование, склонности, интересы, отсутствие вредных привычек и т. д.). Конечно, это пока еще не бюро, вооруженное ЭВМ, но уже что-то. И уже играют свадьбы, и уже кто-то (пусть еще не многие) перестал страдать от одиночества. И можно надеяться, что в скором времени служба знакомств, оснащенная по последнему слову техники, то есть именно настоящая «электронная сваха», будет создана.

Во многих европейских странах, в том числе и социалистических, подобные службы функционируют по многу лет. Сведения о их работе иногда публикуются в нашей печати. Мало того, что с помощью ЭВМ многие находят себе пару и устраивают таким образом свою судьбу, статистика показывает — союз, заключенный по рекомендации бюро, распадается в несколько раз реже, чем при традиционных



формах знакомства. Например, в Венгрии за последние 5 лет распалось только 3 % браков, заключенных по совету «электронной свахи». За это же время «обычных» браков распалось в 10 раз больше — 30 %. И в этом нет ничего странного. Во-первых, говорит по этому поводу А. Спиркин, машина выбирает из сотен, иногда из тысяч вариантов, что совершенно невозможно при использовании только личных контактов. Во-вторых, если человек обращается к машине за помощью, он базирует свои притязания не на возвышенном, но зыбком фундаменте любви или влюбленности, а на гораздо более скромном, но и надежном — анализе.

В принципе даже чисто теоретически брак по расчету должен быть устойчивее, гармоничнее. Важно только, чтобы расчет был не меркантильный (размер зарплаты, квартира, машина, дача, куда пошлют после института и т. д.), при котором и человека-то не видно, а основывался на трезвой оценке собственных и чужих качеств, склонностей и привычек, возраста и темперамента. Именно такой расчет и проводит ЭВМ.

*Какой возраст можно считать оптимальным для вступления в брак?*

Читатель не уточняет, в первый ли брак он собирается вступать или в повторный. Однако не трудно предположить, что задал нам этот вопрос совсем еще юный человек, которого, видимо, волнует невозможность вступления в брак в силу несовершеннолетия.

В Кодексе о браке и семье БССР в статье 16 «Брачный возраст» сказано: «Брачный возраст устанавливается в 18 лет.

В отдельных исключительных случаях исполкомы районных, городских советов народных депутатов могут снижать установленный настоящей статьей брачный возраст, но не более чем на 2 года».

Таким образом, согласно Кодексу, нижняя возрастная граница — 18, в исключительных случаях — 16 лет. Верхняя граница не определяется.

Но почему именно 18, а не, допустим, 19 или 17? Конечно, цифра эта выбрана не случайно, хотя, бесспорно, отражает она только средние показатели — то есть то, что в среднем у большинства юношей и девушек к 18 годам заканчивается формирование организма. К этому же возрасту молодые люди получают среднее образование и становятся в достаточной мере ответственными за свои поступки (самостоятельными). Весь этот комплекс физиче-



ских и социальных проявлений позволяет надеяться, что вступление в брак будет актом осмысленным, а рождение ребенка не нанесет вреда организму матери.

Однако все это «в среднем». В жизни же всегда встречаются отклонения как в одну, так и в другую сторону. Причем, отклонения объективные, а не кажущиеся только родителям («ему двадцать, но он совсем ребенок»). Естественно, учесть все эти отклонения Кодекс не может. О чем это говорит? Да о том, что каждый человек, в том числе и юноша, собирающийся жениться, должен беспристрастно оценить себя и свои возможности, и если нет полной уверенности, что он сумеет стать настоящим главой семьи, лучше отложить на год-два вопрос о свадьбе, чем сделать несчастным любимого человека.

Но вопрос нам был задан не о брачном возрасте вообще, а об оптимальном для вступления в брак. Очевидно, он выше того, который разрешен законом, так как оптимальный возраст — это пора не только физической, но и социальной зрелости, пора, когда сформировано собственное мировоззрение и человек проявил себя как личность. Учитывая необходимость длительной учебы по специальности (ГПТУ, техникумы, вузы), можно считать, что социальная зрелость наступает к 22—25 годам. Конечно, дальнейшая жизнь укрепит и самостоятельность и экономическое положение. Однако, по наблюдениям авторов, специально изучавших этот вопрос, с возрастом уменьшается возможность вступления в брак по любви.

О том, что в этом нет ничего страшного, мы уже говорили и еще раз подчеркиваем эту мысль. Однако здесь следует упомянуть, что, вступая в брак в возрасте за 25 лет, женщины должны принять все меры к возможно более скорому рождению ребенка. Первые роды тем удачнее, чем ближе женщина к 20 годам.

Таким образом, если учесть теперь все за и против, можно прийти к заключению — оптимальным для вступления в первый брак как для мужчин, так и для женщин является возраст от 22 до 25 лет. При этом у мужчин допустимы сдвиги в 1—3 года в сторону увеличения, у женщин в 1—2 года — в сторону уменьшения.

Примерно те же временные границы для брачного возраста устанавливает и народная мудрость. В частности, античный поэт Гесиод в поэме «Труды и дни» давал такие наставления молодежи:

В дом свой супругу вводи,  
Как в возраст придешь подходящий.



До 30 не спеши, но и за 30 долго не медли...  
Все обгляди хорошо, чтоб не на смех  
Соседям жениться.  
Лучше хорошей жены ничего не бывает на свете...

*Обязательно ли считаться с мнением родителей при выборе невесты?*

Вопрос задан, как говорят в науке, не корректно и прежде всего потому, что «выбора» фактически не происходит. Сегодня молодой человек выбирает невесту самостоятельно, иногда даже не знакомя родителей с кандидатурами претенденток. Молодой человек, скорее всего, имел в виду другое — следует ли считаться с мнением родителей в отношении уже выбранной им невесты.

Если раньше, когда существовал обычай сватовства, роль родителей была решающей, то сейчас многие мамы и папы в лучшем случае успевают до свадьбы лишь познакомиться с будущей невесткой (зятком). Не будем спешить обвинять в этом молодежь — она могла бы, конечно, относиться к родителям более предупредительно, но, если посмотреть объективно, то что это знакомство дает? Практически ничего. Во-первых, потому, что родители не успевают поближе узнать человека. Во-вторых, потому, что даже если выбор сына не понравился, в большинстве случаев родители промолчат — не им с ней жить, зачем же настроение портить.

Так что, с одной стороны, знакомить родителей с невестой, а тем более спрашивать их согласия на брак, вроде бы и нет необходимости. Но, с другой — кто, как не отец с матерью пекутся в первую очередь о благополучии детей своих? Так почему бы не прислушаться к их мнению? Ведь жизненный опыт родителей позволяет в значительной степени объективнее оценивать достоинства и недостатки будущего супруга.

Это все рассуждения. А вот какие факты есть у нас.

Письмо из Витебска. Молодая женщина оставила мужа вскоре после рождения сына (сейчас развод оформлен официально) и винит во всех несчастьях себя за то, что «была дура и не послушала своих родителей. Они давно знали семью Виктора (бывшего мужа) и настойчиво отговаривали меня выходить за него замуж. А я не поверила им, не поверила материнскому сердцу. Как я теперь жалею об этом...»

Письмо из Воронежа от Алексея К.: «... женился вторично на женщине, которую полюбили мои родители и сестра, только не люблю ее я. Мне ее нашли мои родные. Ниче-



го плохого не могу сказать о ней. Она стирает, моет, чистит, готовит, мне не возражает, не поучает — все то, чего хотели мои родственники. Но, оказывается, куда приятней, когда возле тебя гордая, умная, с открытой душой женщина...» Письмо свое Алексей заканчивает словами: «И хочу сказать всем таким безвольным мужьям: будьте мужчинами, не разрешайте вмешиваться в свою личную жизнь своим родственникам. Вы выбираете спутницу жизни для себя, берегите ее, защищайте ее».

Найти такую полярную пару писем не составляло никакого труда. Потому что и в нашей почте, и в публикациях газет и журналов четко прослеживается именно такая полярность: почему я не послушалась (послушался) умного совета; ах, зачем я последовал (последовала) совету родителей? Это и понятно — обо всех остальных случаях нам просто не пишут.

Ну, а где же истина? Что ответить нашему читателю? Нам кажется, что дать точный ответ на этот вопрос нельзя. Слишком многочисленны варианты, слишком большой простор для ошибок. Ошибаться могут и родители, и их дети. И самое искреннее желание отца с матерью видеть своего ребенка счастливым может приводить к неправильным оценкам избранницы (избранника).

Кроме всего прочего, родители смотрят на будущую супругу (супруга) далеко не теми глазами, какими видит ее (его) их ребенок. Красивая?! Но красота с возрастом поблекнет. Да и сколько лишнего времени на эту красоту уходит. Фигура?! После родов талия исчезнет или потребует столько времени на физкультуру и гимнастику, что готовить некогда будет. Любит театр!? А кто с детьми сидеть будет? Знает два языка!!? Но умеет ли штопать и шить, иначе никакой зарплаты не хватит. Очень любит читать!? Но любит ли чистить картошку, или будет постоянно варить лапшу, а то и вообще обходиться общепитовскими обедами?.. Примерно такие же вопросы задают и тещи в отношении зятя.

Различные точки зрения и требования, предъявляемые к одному и тому же человеку, приводят к конфликтам. Правда, наблюдается интересная закономерность: чем позже человек вступает в брак, тем меньше «ножницы» между требованиями, которые предъявляет к своему избраннику он сам, и требованиями, которые предъявляют к избраннику родители. Это происходит, во-первых, потому, что, чем взрослее человек, тем более трезво-хозяйскими глазами он смотрит на брак. Во-вторых, потому, что роди-



тели, устав ожидать внуков, уже почти не надеясь на то, что дочь или сын все-таки образуют семью, резко уменьшают объем требований. «Пусть хоть какой, лишь бы муж!» — такой становится их позиция, если дочери под 30 или за 30.

Ну, а какой из всего этого можно сделать вывод? Несколько неожиданный: не спешите вступать в брак, не спешите выходить замуж сразу же по достижении брачного возраста. Каждый год жизни прибавляет зоркости и мудрости. Но и не «засиживайтесь» в холостяках слишком долго, не позволяйте юношеской романтичности покинуть ваши сердца, освободив место для рационализма, скептицизма и цинизма. И если вы уловите этот «золотой период», как правило, мнение ваших родителей, причем объективное, а не вынужденное, совпадет с вашим и это явится залогом того, что конфликты и ссоры между родителями и невесткой (зятем) не возникнут.

*Должна ли быть и какая разница в возрастах мужа и жены?*

Мы считаем, вопрос задан очень категорично. Правильнее спросить: «допустима ли» разница в возрастах, поскольку слово «должна» предусматривает обязательное наличие такой разницы, а между тем ни с анатомо-физиологических, ни с социально-нравственных позиций никакой возрастной разницы не требуется. Более того, условия жизни (работы и быта) сейчас таковы, что и мужчины и женщины практически в одно время созревают и взрослеют и примерно до одного возраста сохраняют сексуальные желания и возможность их удовлетворения.

Однако среди части населения, особенно тех, кто постарше, бытует мнение, что жена должна быть на несколько лет моложе мужа. В последние же годы становится относительно частым явлением, когда молодой человек вступает в брак с девушкой, которая на 2—4 года старше его самого. Рассмотрим эти две точки зрения.

Столетия крестьянского быта (а абсолютное большинство населения в России еще не так давно было крестьянским) выработали писанные и неписанные законы, которые позволяли наилучшим образом приспособиться к трудностям жизни и выстоять в борьбе за существование. На протяжении веков обязательным было правило — жена должна быть значительно моложе мужа. Муж — единственный кормилец, опора семьи — прежде чем жениться, должен был иметь определенный запас, своеобразный страховой взнос, на случай неурожая, болезни и т. д. Понятно,



что на создание такого имущественного положения требовалось время, силы, оборотные средства. Всем этим мужчина мог обзавестись довольно поздно — иногда только к 30 годам.

В то же время женщина в возрасте 30 лет, изможденная тяжелейшей работой, казалась уже старухой. Немаловажным было и условие иметь много, иногда более 10, детей. И для этого нужна была женщина помоложе. Ну, а поскольку культурный и образовательный уровень большинства населения был низким, то никакого интеллектуального разрыва между 30-летним мужчиной и 20-летней девушкой не ощущалось. Тяжелый физический труд, практически полное отсутствие свободного времени нивелировали разницу в возрасте также в отношении проведения досуга.

В настоящее время, когда женщина — полноправный член общества и ее вклад в семейный бюджет порой не только равен, но и превосходит вклад мужа в чисто денежном выражении, не считая уже стоимости выполняемой домашней работы (кройка, шитье, вязание, приготовление пищи...), громадное значение для создания счастливой, гармоничной семьи приобретает одинаковый или близкий культурно-интеллектуальный уровень обоих супругов. В нашей почте, в газетах и журналах, в специальных исследованиях нередко даны о том, что семья распалась или распадается только из-за того, что «мне с ней скучно... мне с ним не о чем говорить... нам нечем заполнить вечера, а телевизор уже надоел. Да и можно ли строить семейную жизнь на телевизионном фундаменте?»

И это естественно — сокращается продолжительность рабочей недели, облегчается домашний труд, высвобождается время. А это рождает проблемы, с которыми наши дедушки и бабушки, да и многие родители никогда не сталкивались.

Конечно, говоря о разнице в возрастах супругов, надо уточнять, велика ли она. Если всего 2—3 года, ею можно и пренебречь. Но ведь встречаются семьи, когда разница достигает 10, 15 и 20 лет. И хотя, бесспорно, нет оснований утверждать, что каждый такой брак окажется несчастлив, предупредить об этом необходимо. Хотя и здесь возможны варианты. Одно дело, допустим, разница в 15 лет, если мужу 35, а жене 20, и другое — если мужу 75, а ей 60.

Принципиальный вывод из сказанного можно сделать



такой — в современных условиях нет объективных причин для вступления в брак мужчин, значительно превосходящих возрастом своих избранниц. Наоборот, чем меньше разница в возрастах, тем более шансов на создание гармоничной семьи.

Вторая ситуация — когда мужчины моложе своих жен. Здесь тоже встречаются различные варианты и тоже разницей в 2—3 года можно пренебречь. Ну, а если разница существеннее — 10 и более лет? Статистика утверждает: семьи, где жена старше мужа на 5—9 лет, распадаются значительно реже, чем семьи с разницей до 5 и более 10 лет. Что касается семей с небольшой разницей в возрастах супругов, то здесь как число разводов, так и причины их мало чем отличаются от семей, где возраст супругов одинаков или где мужа старше жен, то есть каких-то специфических особенностей обнаружить не удастся. Если же говорить о семьях, в которых мужа на 10 и более лет моложе жен, то они представляются не слишком прочными из-за отсутствия в них детей и из-за того, что климакс у женщин и часто сопутствующее ему угасание полового желания происходят раньше угасания полового желания мужа, а это приводит к развитию сексуальной дисгармонии.

А вот разница в 5—9 лет в ряде случаев оказывается положительной для установления гармоничных отношений. Правда, почти всегда в таких семьях именно жены являются признанными лидерами. Такое положение, особенно, если жена умна и не подчеркивает своего главенства, многих вполне устраивает.

Все, о чем было сказано выше, относится только к тем, кто вступает в брак впервые. Для всех остальных эти рассуждения и рекомендации большого значения не имеют — личный опыт позволяет избежать ошибок.

В итоге можно отметить — лучше всего жениться (выходить замуж) на одноклассниках или людях, чей возраст в ту или иную сторону колеблется на 2—3 года.

*Как узнать, что именно этот человек — тот единственный, с которым ты будешь счастлив всю жизнь?*

Какими бы ни были причины, по которым люди вступают в брак, каким бы путем они ни выбирали себе брачного партнера, всем хочется, чтобы брак был счастливым. И потому так естественно желание каждого с помощью каких-либо критериев определить, отвечает ли его избранник нужным требованиям, не изменится ли он с годами в худшую сторону, можно ли прогнозировать, каким он ста-



нет через 3—5—10 лет и в старости, сохранит ли он свою притягательность.

Вопросы эти непростые, и зависит от них многое. В частности, частой причиной разводов является то, что «муж (жена) долго скрывал свое истинное лицо, обманывал, притворяясь добрым, внимательным, чутким супругом, хорошим отцом (матерью)...» Так пишут в заявлениях в загс или народный суд о расторжении брака.

Что ж, прямо-таки и скрывал? Или просто, ослепленный любовью, сам не видел отрицательных черт, а когда любовь поостыла — прозрел.

В нашей почте есть такое письмо: «Мой бывший муж старше меня на 2 года. Он очень «хороший, чуткий, отзывчивый, добрый, не пьет и не курит»... Почему эти эпитеты я взяла в кавычки? Потому, что он злой, жадный, эгоист, но все это стало мне известно после свадьбы. А проще сказать, это теперь я понимаю, что ему приходилось тщательно скрывать свое истинное лицо, чтобы я вышла за него замуж...»

Начав переписку с этой женщиной, мы выяснили, что любил ее муж искренне, по крайней мере, никаких корыстных интересов своей женитьбой не преследовал. Наоборот, мать его была против, поскольку наша корреспондентка не имела ни квартиры (жила в общежитии), ни машины, ни диплома о высшем образовании (окончила педагогический техникум). А недостатки свои он и не скрывал, только оценивала она их иначе. «Жадный? (когда пришел на вечеринку в общежитие лишь с букетом цветов). Нет, бережливый — зачем, в самом деле, тратиться на всю комнату, если и так наготовили всего много». «Злой? (когда замахнулся на собачонку-попрошайку у магазина). Нет, просто издерганный, уставший». И так по всем пунктам.

Помните, была когда-то популярна песенка: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!» Придумать себе идеал не сложно, закрыть глаза и сказать, что «мой Вася» полностью этому идеалу соответствует. Но ведь это самообман, а не обман со стороны того, на кого потом обижаешься.

Конечно, определенная ломка, притирка, сглаживание каких-то граней, стирание различий происходит при общении двух людей, даже если они и не собираются стать мужем и женой. Это неизбежно. Однако эти изменения касаются поведенческих реакций, мировоззрения, привычек, вкуса и не затрагивают характера. Например, вспыльчи-



вый человек останется вспыльчивым, но если раньше он бил тарелки, то под влиянием другого человека бить посуду перестал, а начал, допустим, топтать ногами...

Психологам известны совместимые и практически несовместимые типы, они знают, что, например, два холерика или два флегматика почти никогда не уживутся друг с другом (говорят: «не сошлись характером!»), так же мало шансов на успех у сангвиника с холериком или у флегматика с меланхоликом. В то же время наиболее устойчивы семейные пары, образованные сангвиником и меланхоликом, сангвиником и флегматиком, флегматиком и холериком...

Если все так просто, если есть четкие выводы ученых, почему не вменяют в обязанности работникам загса отказывать в регистрации брака тем парам, которые «составлены неправильно», «не по науке»? Насколько меньше трагедий было бы на земле! Однако это, конечно, неосуществимо. И не потому, что трудно отыскать «чистых» сангвиников и флегматиков, холериков и меланхоликов (трудно, поскольку таковыми они являются лишь на бумаге, в жизни каждый человек несет в себе признаки всех типов характера, но один преобладает), а потому, что подобное вмешательство есть насилие над личностью. И никто из влюбленных на него не согласится. Другой разговор — принять к сведению данные психологов при подборе пары с помощью бюро знакомств. Не безразлично еще и такое возражение против вмешательства работников загса в сугубо личное дело влюбленных — наука оперирует большими числами, усредняет и округляет результаты, и они получаются статистически достоверными. А если говорить о людях, о тех «единицах», из которых складываются эти числа, то они далеко не всегда поступают так, как это «предписывается» статистикой. И потому утверждать, что два холерика или два флегматика ни за что не уживутся, в принципе нельзя. Еще как уживутся, еще какая гармоничная, счастливая семья получится... Надо только, чтобы он был, допустим, моряк, а она метеоролог, чтобы он уплывал на 8 месяцев ежегодно, а она работала на метеостанции 10 месяцев в году и чтобы отпуск у них не совпадал... Это, понятно, шутка, но совсем не беспочвенная. Разве можно предусмотреть все варианты и безапелляционно заявить, какой из них благоприятный, а какой нет?

Точно так же, по-видимому, невозможно предугадать, что именно этот человек — единственный, с которым будешь счастлив всю жизнь...



Многие, вероятно, с таким пессимистическим выводом не согласятся: как же невозможно, если так много счастливых семей вокруг? Уточним одно положение, содержащееся в вопросе, на который мы отвечаем. Действительно ли на всем земном шаре существует только один человек, с которым возможно счастье? Очевидно, нет. Очевидно, есть группа людей, которые почему-то оказываются данному субъекту более привлекательными, чем все остальные. По крайней мере, наблюдения показывают, что у большинства людей имеется предрасположенность к определенным чертам характера и даже внешности. И как правило, второй супруг часто бывает похож на первого, а когда дают задание ЭВМ найти мужа или жену разведенным супругам, то при небольшой разбежке во времени машина опять предложит им друг друга.

Подводя итоги, можно сказать: искать единственного — занятие безнадежное. И объективных критериев, которые бы с минимальной ошибкой позволяли убедиться в правильности выбора, нет. Пока существуют люди, они будут влюбляться, любить, ошибаться и исправлять ошибки. И это все — жизнь.

*За что можно полюбить человека? Какие черты характера, какие дефекты внешности могут убить любовь?*

Читатель, задавший этот вопрос, не сообщил о своем возрасте, но, поскольку он еще не женат, можно думать, до старости ему далеко.

Почему вместо ответа мы уточняем возраст? Да потому, что ответ в значительной степени зависит и от возраста, и от пола, и от ряда иных привходящих обстоятельств. Конечно, есть какие-то факторы, которые справедливы «в целом» или «в среднем». Например, юноши большее внимание обращают на внешнюю привлекательность девушки, а не на ее душевные качества или интеллект. Девушки, наоборот, меньшее значение придают внешности, а выше ценят благородство, честность, рыцарство.

Различаются оценки и у людей более зрелого возраста. Мужчины за 25, а иногда и за 30 также еще оставляют на первом месте внешнюю красоту, но к этому времени существенно расширяется диапазон черт, которые они считают красивыми. У женщин этого возраста практически не остается никаких претензий к внешнему виду, а если говорить о внутреннем, то эти претензии оказываются резко заниженными.

Важное значение имеет и сознательная, а часто — подсознательная установка на отношения с тем или другим



человеком. Если юноша понимает (хотя и не задает себе такой вопрос), что жениться ему рановато (не позволят родители, да и погулять еще хочется), его выбор подруги осуществляется по несколько иным критериям, чем в тех случаях, когда он собирается вступить в брак. Это проявляется при оценке таких явлений, как употребление девушками алкогольных напитков и курение. С помощью анкет было установлено — более 70 % десятиклассников не считали пороком девушек курение и употребление вина, не видели в этих привычках причины для прекращения дружбы. Юноши же четверокурсники (67,9 %) расценивают эти привычки как порок, препятствующий завязыванию близких отношений.

Еще более наглядно это проявляется в отношениях мужей к женам. Многие из них бросают курить сами, только бы отучить от курения жену, но не порицают за вредную привычку посторонних женщин.

Однако все сказанное пока не является ответом на вопрос читателя. Да и вообще сказать «за что полюбил», видимо, не может никто, даже искренне и пылко влюбленный. И когда мы говорили о значении, допустим, внешности или благородства, то лишь в той степени, что они привлекают к себе внимание представителей противоположного пола, но, естественно, не являются единственным или главным объектом любви. Любят нас и любим мы не за какое-то отдельно взятое свойство, а за весь комплекс свойств, которые создают личность. Проще, видимо, назвать те черты характера, те качества, которые вызывают отрицательное отношение, из-за которых «не любят».

Как правило, не любят грубых, циничных, злых, жадных, эгоистичных, белоручек и лодырей, а также склонных к употреблению спиртных напитков. Не любят нерях (особенно женщин), не любят пустых легкомысленных людей, уделяющих излишнее внимание своей внешности. Женщины в большинстве своем не любят юношей с усами, бородами, бакенбардами. Однако, пусть значительно реже, но находится женщина, которая любит грубияна, и женщина, которая не видит нелепости усиков на молодом лице. И находится мужчина, который не замечает, что девушка эгоистка, или белоручка, или...

Конечно, к сожалению, все эти «не видит, не замечает» бывают только в молодости. А молодость — единственный недостаток, с которым каждый из нас расстается помимо собственного желания. И потому уже через несколько лет после замужества (женитьбы) начинают потоком идти



письма с жалобами на своих избранников (избранниц). Мы подробно комментировали эти письма в книге «Гармония брака», поэтому здесь повторяться не будем. Однако скажем, что, по-видимому, никогда не будет изжито это свойство человеческого глаза и сердца — не видеть в любимом недостатков или, возможно, видеть, но оправдывать их.

*Имеют ли какую-нибудь теоретическую и практическую ценность рекомендации различных гороскопов?*

За рубежом гороскопы весьма популярны: многие люди, отчаявшись выбрать правильный путь в жизни, отдают ся во власть различных магий. Однако авторам никогда не приходилось подробно знакомиться с западными чернокнижниками и их рекомендациями.

В нашей стране дело обстоит иначе. Время от времени кто-то из сослуживцев приносит на работу потрепанные листки машинописи, на которых, например, утверждается, что человек, родившийся в мае, должен считаться «быком», то есть обладать рядом определенных черт характера, темперамента и т. д., к тому же проявлять склонность к женщине, родившейся, допустим, в декабре, под знаком Стрельца...

А потом другой сослуживец принесет не менее потрепанные листки уже другого гороскопа, где независимо от месяца рождения люди распределяются на 12 категорий по тому, в какой год кто родился. И уже тот человек, который по первому календарю был «быком», по второму становится «волком». И у него, оказывается, совсем другой характер, темперамент и склонности, и в жены (мужья) ему требуется уже не «Стрелец», а «тигр» или «крыса»...

Когда мы получили письмо с этим вопросом, то попросили сослуживцев принести оба гороскопа и еще листки с основами хиромантии и попытались сопоставить сведения, почерпнутые из этих трех источников. Результаты были весьма примечательны: благодаря обтекаемости формулировок (а составляли их неглупые люди) и преобладанию положительных оценок над негативными, каждый из испытуемых остался доволен и счел свою характеристику во всех трех источниках справедливой. Вот только с рекомендациями по выбору жен получился конфуз: линии на левой ладони утверждали совсем не то, что предсказывали гороскопы. Чему же верить?

Надеемся, что наш читатель сделает правильные выводы: для безобидной шутки и веселого времяпрепровождения гороскопы вполне подходят, но серьезных выводов на их основании делать нельзя.



*Что лучше — жить с родителями одного из супругов или сразу же уходить на частную квартиру?*

Вопрос непростой даже с чисто психологических и сексологических позиций, не говоря уже о том, что у большинства молодоженов нет возможности быстро получить отдельную квартиру. Необходимость ждать квартиру несколько лет вынуждает начинающую семью жить под одной крышей с родителями.

Поскольку в ближайшем будущем положение с квартирами для молодоженов, к сожалению, не улучшится, важно, чтобы и молодежь и «старики» это осознали и готовились к совместному проживанию: ведь хорошо известно, что от психологической установки, от воспитания в себе тех или иных качеств зависит многое по созданию в семье благоприятного климата.

Практически почти невозможна ситуация, когда пришедший в семью новый человек (невестка или зять) сразу бы к ней «притерся», безболезненно и бесконфликтно принял устоявшийся уклад. Но реагировать на это «притирание» можно по-разному. И здесь очень важно, какую установку возьмут на вооружение прежде всего родители — хозяева дома. Плохи любые крайности — как негативная оценка каждого промаха и ошибки и просто отличный от привычного, так и полное принятие их без критики. Конечно, многое зависит и от поведения пришедшего в дом — его самооценки, его воспитанности.

Практика показывает, что значительная часть семей распадается из-за постоянных конфликтов с родителями, у которых живут молодые. А подчас дело не доходит до разрыва только потому, что у молодых хватает решимости, не дожидаясь, пока в огне конфликтов сгорит любовь, уйти на «собственные хлеба».

Тут уместно вспомнить добрым словом некогда считавшееся обязательным правило сразу же после свадьбы уезжать в путешествие. Не всегда оно должно быть далеким, главная цель его другая — к моменту возвращения в отчий дом молодожены становятся в большей степени коллективом и поэтому противостоят житейским трудностям, а равно — и трудностям, связанным с «притиранием» к семье одного из супругов, как единое целое.

Как известно, любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Можно ли оказать профилактическую помощь молодой, только что возникшей семье, не допустить ее «заболевания»? Бесспорно, можно. Причем не надо прибегать к каким-то экстраординарным мерам, отказываться от



своих принципов, ущемлять свои интересы, поступаться своей честью и гордостью. Надо лишь с самого начала, с самых первых минут знакомства признать и за другим человеком право иметь свои собственные принципы и интересы, честь и гордость.

Конечно, призывать к подобному легче, чем на практике следовать этим призывам. Однако кто утверждал, что создание полноценной счастливой семьи не есть постоянный хлопотливый, а часто и тяжелый труд? Но ведь труд этот — один из самых благородных на свете — может принести величайшее благо не только создаваемой семье, но и «старикам» (в кавычках — потому что старикам этим всего по 40—45 и для них самих проблема гармоничного брака далеко не безразлична).

Т. Плессер пишет по этому поводу: «... **семейная жизнь есть работа**. Не та работа у плиты или стиральной машины, на которую мы, женщины, часто сетуем, **но работа по воспитанию в себе человека**. Неустанный духовный труд, ежедневное, ежечасное, без поблажек себе возвращение в себе человечности — деликатности, чуткости, отзывчивости, наблюдательности и всего того, что мы в это понятие вкладываем. Сдирание с себя грубеющей кожи души, чтобы нервы улавливали малейшие перемены в воздухе, которым живешь и дышишь. Работа семейной жизни не менее трудна и сложна, чем всякая другая, часто — гораздо более трудная; она, как и вообще **всякая работа**, исключает умственную и душевную лень, неряшливость, несобранность, довольство собой, успокоенность; она тем труднее, что не должна быть никому заметна»... («Неделя», 1980, № 13). Т. Плессер посвятила свою статью женщинам, но, честное слово, все сказанное в полной мере касается и мужчин.

В чем конкретно заключается эта работа, покажем на примере взаимоотношений тещи и зятя, хотя, конечно, можно было бы рассмотреть и ситуацию, когда в дом приходит невестка. Но издавна теща считается непримиримым противником зятя. Пусть же опубликованный в «Неделе» (1980, № 28) материал станет примером для тех тещ, которые желают счастья дочери и хотят стать идеальными. Автор статьи — Т. Афанасьева.

«...Знаю я одну семью — зять там достался, прямо скажем, не подарок. Тесть до регистрации брака иначе как „шалопаем“ его не называл. А теща горючими слезами умывалась на свадьбе. Однако на другой день было сказано, как отрезано: дело сделано, теперь мы одна семья. А значит — подмечать все и говорить, что на добро. Ни слова —



во зло. Представьте, выдержали обещанное! Иной раз уж и дочка на мать сердится: почему не вмешаться, не пригрозишь, а все его по шерстке гладишь? «Глупая, — смеется, бывало, мать, — ты же моя дочь. Ну, посердилась на меня немного — сердце и отошло. Куда тебе от меня деться? А он запомнит и перетолкует каждое мое неосторожное слово. Кому от этого хорошо станет? Тебе? Ему? Мне? Сыну твоему? Помни, семейная жизнь — школа дипломатии и тончайшей политики».

Но чтобы появилось желание заниматься дипломатией и тончайшей политикой, надо относиться к зятю, как минимум, с уважением. Т. Афанасьева пишет: «Бывает, правда, что теща готова терпеть неудобства и жертвы, если зять оказывается фигурой значительной, личностью солидной, уважаемой. А то ведь — так, молокосос в джинсах... Неведомо, что из него в будущем выйдет. А может, вовсе ничего путного и не получится...»

К этому добавляются, как считают польские психологи З. Целмер и В. Соколюк, и еще две причины, приводящие к конфликтам между тещей и зятем и способные разрушить молодую семью: «...Или она (теща) уверена, что потеряла дочь, а раз так, наперекор всему старается удержать ее при себе; или, напротив, так рада браку, что считает супруга дочери своим вторым ребенком, а потому начинает командовать им с утра до вечера».

Помимо тещи, в семье невесты есть и тесть, однако, как утверждают социологи и статистики, ни тесть, ни свекор никогда не бывают центрами конфликта, а наоборот, способствуют его сглаживанию. Почему? Те же польские авторы приводят на этот счет такое объяснение: «Отец-тесть обычно питает к зятю истинные родительские чувства. Ведь сейчас в семьях детей мало, бывает, что дочь — единственный ребенок или что в семье только девочки. И вот зять становится сыном.

И отец-свекор почти всегда рад свадьбе, принимает невестку очень хорошо. Нередко он даже не скрывает надежды, что с появлением в семье нового человека собственная жена даст ему наконец-то пожить спокойно. Наиболее робкие, чтобы не разжигать огонь, делают вид, будто в конфликте с молодыми занимают сторону своей жены; на самом деле они незаметно помогают молодым...»

Опыт показывает: при желании тещи и старании зятя их отношения могут быть идеальными. А это очень и очень важно. Важно еще и вот почему. Как показало проведенное недавно в Москве и Ленинграде социологическое исследо-



вание, молодожены, вынужденные жить вместе с одними из родителей и имевшие примерно равные условия как у родителей мужа, так и жены, в 70 % случаев выбирали последнее. Иначе говоря, молодые зятья гораздо охотнее шли в «примы», чем приводили жен в свой дом. Как отмечают ученые, это явление не имеет аналогов в прошлой истории нашего народа. В то же время подвести под него «теоретическую базу» и объяснить причины его возникновения нетрудно. Самая главная из них — исчезновение зависимости от наследства и в первую очередь от наследования земли. Вторая причина — малодетность семей, что сказывается не только на возможности поместиться в квартире еще одному человеку (тут возможности равные — в семье у мужа детей также немного), а прежде всего на недостатках воспитания. Единственная доченька чаще всего белоручка, и молодой муж подсознательно опасается быть загруженным «женской» домашней работой, если приведет жену к себе. Собственная мать (свекровь), конечно, не только не поможет, но и значительную часть своих обязанностей постарается возложить на невестку. В доме же у тещи, можно думать, к выполнению подобной работы привлекать не будут.

Переходу на жительство к теще в определенной степени способствует и прямая или косвенная реакция жены. Женщины вообще по натуре больше домоседки, и им труднее порвать со своим домом, своей семьей. Мужчины же более мобильны. Но, бесспорно, сказывается и отношение свекрови. А некоторые исследователи прямо указывают, что свекрови теперь стали куда «труднее» тещ. Журналистка Т. Афанасьева рассказывает такую современную притчу: «Встретились старые приятельницы, одна рассказывает другой про жизнь своих детей: „Дочке в браке повезло: зять попался внимательный, заботливый, трудолюбивый. Молодая жена не успеет сон с ресниц отряхнуть, а он уж и в булочную сбегает, и завтрак приготовит, все успевает, все умеет. Но зато за сына душа болит — жена ленивая, утром не соизволит даже завтрак приготовить. Он, бедняга, сам себе еду разогревает...”» («Неделя», 1980, № 15).

Конечно, не все так просто и прямолинейно, как в этой притче. И действительно, иногда невестки попадают не весьма покладистые, а главное — дальновидные, и свекровь часто не только наблюдает, но и вмешивается.

Ну, а если жить и не у свекрови, и не у тещи, то где? Частную комнату снять, особенно семье с детьми, трудно. Вот и получается, хотим мы того или нет, но придется об-



учаться «работе семейной жизни» и вести эту работу постоянно, кропотливо и целенаправленно. К тому же, не следует забывать и еще об одной не менее важной стороне проблемы — живя вместе с родителями, молодые в большей или меньшей степени пользуются дополнительными материальными благами. Например, у них не возникает необходимости тратить свою зарплату или стипендию на мебель, оплату коммунальных услуг, приобретение телевизора и пр. Только на первый взгляд это кажется несущественным, а если присмотреться внимательнее, совместное проживание экономит большие суммы.

Еще более ценны услуги и блага нематериальные. Побывать вечером с ребенком, посидеть у кровати больного, почитать сказку. Да разве перечислишь все формы участия бабушек и дедушек в семейной жизни и в воспитании молодого поколения?

Пожалуй, ни на один вопрос, каким бы простым он ни казался, нельзя ответить однозначно, потому что за ним стоит жизнь сложная и многообразная. Что уж говорить о вопросе нашего читателя, если в нем затрагиваются взаимоотношения сразу нескольких человек. На основании житейского опыта многих можно предложить лишь какое-то количество вариантов. Они-то и перечислены в самом вопросе — жить у родителей жены, жить у родителей мужа, жить на частной квартире. Именно в таком порядке оцениваются эти варианты при всех равных условиях.



## **ДЕТИ В СЕМЬЕ — ЭТО СЕРЬЕЗНО!**

---

*Правда ли, что только дети делают союз двух лиц семьей?*

Формально это не так. В Кодексе о браке БССР сказано, что «семья, состоящая из мужа и жены, считается полной», а только из одного родителя и детей (пусть их будет хоть десять) — неполной. Иначе говоря, с формальной точки зрения семья — добровольное объединение двух представителей разного пола для совместного проживания и ведения хозяйства. Но есть еще неформальная точка зрения, ее всеобъемлюще и афористично выразил А. И. Герцен: «Семья начинается с детей!» А восточная поговорка гласит: «если к сорока годам жизни в доме нет детей, там поселяются кошмары».

Как уже отмечалось, вступление в брак совершается во многом под влиянием осознанного или неосознанного биологического позыва, инстинкта продолжения рода, хотя часто об этом и не догадываются. Любовь к детям, забота о них сопровождают человека всю жизнь. Никого не удивляет, что родительская любовь не умирает и к детям, которые сами стали не только отцами и матерями, но даже дедушками и бабушками. И отсутствие детей в семье — это постоянное разрушающее действие на нервную систему фактора невозможности реализации изначально, от природы заложенной потребности.

Конечно, не все бездетные семьи обязательно распадаются. Однако, бесспорно, что все бездетные семьи менее счастливы, менее гармоничны в браке, чем семьи с детьми. Конечно, инстинкт любви к детям, заботы о них (как и любые другие инстинкты) у одних выражен сильнее, у других — слабее. Очень редко, но могут встретиться уникалы, у которых такой инстинкт вообще отсутствует. Это — патология. О подобных типах мы не говорим. Для абсолютного же большинства нормой является обязательное наличие детей в семье.

Кроме инстинктов, есть и другие стороны проблемы. Например, возможность воплотить в детях собственные мечты и желания. Часто в силу различных объективных



и субъективных причин мы сами не успеваем стать такими, какими хотелось бы. Если есть в семье дети — еще не все потеряно, еще можно побороться, можно на что-то надеяться.

Или — помощь в случае болезни либо старости.

Или — любовь детей к родителям. Ведь детский лепет, нежные ручонки не только умиляют отца. Они еще и воспитывают его, делают смелее, сильнее, честнее, ответственнее.

И таких граней у проблемы «дети в семье» — много. Отсюда вывод: как бы ни определял понятие семьи Кодекс, без детей семья не может считаться полноценной и в ней в принципе невозможно достижение семейной гармонии. В то же время «неполная» семья — один из родителей с ребенком или детьми — скорее и чаще может оказаться более счастливым сочетанием, чем полная семья без детей.

*В газетах, журналах, передачах по радио и телевизору пропагандируется идея многодетных семей. Однако пропаганда пропагандой, а в большинстве семей вокруг по одному ребенку. И вот сравнишь условия жизни тех, кто воспитывает 2—3, с теми, у кого растет единственный, да и подумаешь — мало ли что государство страдает от недостатка рабочих рук, мне что, больше всех надо, почему именно я должна проявлять сознательность и ущемлять себя и своего ребенка ради общего будущего благополучия...*

Увы, подобных писем в нашей почте довольно много. Но еще больше семей, в которых именно по одному ребенку. Согласно переписи 1979 г., в 57,4 % семей (а всего семей с детьми в то время насчитывалось 66,3 млн.) был один ребенок, в 31,8 % — двое и в 10,8 % — трое и больше. За 7 лет до переписи, в 1972 г., результаты выборочного обследования были несколько иными — число семей с одним ребенком составляло 53,3 %.

Если такая тенденция сохранится и в будущем, то уже к сороковым годам следующего столетия во всех семьях будет по одному ребенку. Допустить же этого нельзя. По расчетам демографов, для простой замены поколений (когда общая численность населения сохраняется) надо, чтобы не менее 20 % семей имели по три ребенка, остальные — по два. Поскольку около 10 % семей не имеют детей вовсе, а определенная часть населения не может вступить в брак, эти 20 % с тремя детьми и позволят произвести простую замену поколений. Таким образом, минимальным является требование — в каждой пятой семье по три ребенка, во всех остальных — по два.



Однако эти расчеты, как можно судить по цитированному письму, мало волнуют нашу читательницу: «ущемлять себя и своего ребенка» ей не хочется. А если не все — в деньгах, золоте, машинах и дачах? А если дети дают что-то такое (бесспорно, в обмен на определенные затраты сил, энергии, души), что дороже всяких денег, машин и дач?

Проблема числа детей в семье давно уже и плодотворно разрабатывается нашими учеными (детей, к сожалению, больше не становится, зато многие мотивы и причины этого прояснились). Специалисты подразделяют ее на две части: 1) что дают дети семье и обществу, 2) почему, несмотря на массу положительного, привходящего с детьми в дом, многие родители не хотят иметь более одного ребенка. В определенной степени обе эти стороны проблемы мы уже обсуждали в «Гармонии брака», поэтому здесь их коснемся вкратце, остановившись подробнее на том, что новое появилось в литературе за последние годы.

Начнем со второй части — почему многие ограничиваются одним ребенком. Специальные исследования, проведенные в Киеве по очень интересной методике, дали во многом объективный ответ на этот вопрос.

Социологи спросили у будущих молодоженов — людей, подающих заявление в загс, — сколько бы детей им хотелось иметь. И выяснили, что 88—89 % (первая цифра — женихи, вторая — невесты) из них мечтают о двух-трех и большем числе детей. Но встретившись с теми же людьми спустя несколько лет, социологи констатировали, что почти такое же число семей решило ограничиться одним ребенком.

Почему? Молодые супруги назвали в сумме 15 причин (в документе сказано — мотивов), под влиянием которых они приняли это решение. Большая часть из этих причин не новы — повторяются супругами уже не одно десятилетие, хотя рядом объективных показателей не подтверждаются. Например, нехватка мест в дошкольных учреждениях, недостаток жилья, низкий материальный уровень. Однако исследования показывают, что, как правило, детей меньше в тех населенных пунктах, где с яслями и садами хорошо или вполне удовлетворительно, в тех семьях, где жилплощади хватит и на двух и на трех детей, а достаток не просто неплохой, но значительно выше среднего.

Мы, естественно, не можем утверждать, что все семьи, в которых двое-трое детей, живут лучше семей с одним ребенком. Бесспорно, есть еще, к сожалению, и многолетние очереди в ясли и сады, и семьи даже с тремя детьми,



живущие в однокомнатной квартире, ну и, конечно, определенные материальные затруднения в обеспечении многодетной семьи продуктами питания, одеждой, обувью.

Однако, хотя подобные факты встречаются, мы со всей ответственностью можем заявить — они скорее исключение, нежели правило, причем с каждым годом их становится все меньше. И порукой тому принятое в сентябре 1981 г. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР об усилении государственной помощи семьям, имеющим детей, и об улучшении пенсионного обеспечения.

Далее, среди 15 мотивов есть такой: бабушки не хотят помогать в воспитании внуков. В общем-то это, как говорится, имеет место. Но беспристрастный анализ показывает и другое — молодые сами всеми правдами и неправдами стремятся отделиться от «стариков». Обследование, проведенное в Москве, показало, что даже среди молодоженов, имеющих маленьких детей, только 9 % соглашается жить вместе с родителями и всего 20 % — рядом, на одной улице, в соседних подъездах. За что же обвинять бабушек?

Уж если бабушки в чем и виноваты, то лишь в том, что у них и самих было по одному ребенку. Отсутствие у молодых умения жить в контакте с другими людьми, отсутствие терпимости, понимания, способности учитывать чужие желания и капризы — во многом следствие того, что он, этот сегодняшний молодожен, был единственным ребенком в семье.

Среди других, более новых, мотивов — нежелание женщин отставать от мужа в своем интеллектуально-духовном развитии, боязнь испортить свою карьеру (в лучшем, правильном понимании этого слова). Научно-техническая революция многократно ускорила как накопление, так и устаревание информации. Перерыв, например, всего в 1—2 года в работе над диссертацией делает напрасной всю предыдущую, иногда 5—7-летнюю, деятельность (конечно, если результаты оценивать однозначно: защитила — не защитила).

В газетах часто публикуются письма-жалобы от женщин примерно такого содержания: «40 минут электричка, 15 минут трамвай, пешком 15 минут, и ты, наконец, в яслях, а потом 30 минут трамваем до работы. Да к тому же ребенок часто и подолгу болеет. Какой же из меня инженер, какой работник? Забываю то, что знала, уж не говоря о том, что инженерные мои знания вообще не растут. И я твердо решила, что второго ребенка у нас не будет, муж такого же мнения» («Комсомольская правда», 1980, № 27).



Очень серьезный мотив против нескольких детей в семье — возможность развода. Как жить женщине с двумя-тремя детьми, если ее оставит муж? Как жить мужчине, если его зарплата уменьшится на 35—50 %? Когда-то на Руси бытовала пословица: «от тюрьмы и от сумы не зарекайся». Теперь не зарекаются от развода. И само это допущение, само отношение к разводу как к чему-то вполне возможному даже в тот период, когда любят друг друга горячо и искренне (а вопрос о числе детей решается, как правило, в первые годы совместной жизни), делает развод действительно более реальным событием, чем еще несколько десятилетий назад.

Наконец, есть еще одна причина, о которой, правда, почти не говорят, но которая, по мнению ряда ученых, незримо присутствует во всех 15, полученных при опросе. Речь идет об экологической стороне нашего бытия. Условия жизни в широком смысле слова обязательно отражаются на нашем поведении. Многоэтажные дома, тысячеквартирные дворы, массы людей на улицах, в общественном транспорте, в магазинах, на рынках создают впечатление, что нас очень много, что нам тесно. Обилие собственных автомобилей, заполнивших не только улицы, но и окружающую среду, наводит на мысль, что нам тесно не только в городах, но и вообще на земле. И вот это постоянное ощущение избытка людей, ощущение тесноты действует на какие-то подсознательные механизмы и в определенной степени вмещивается в наши решения о количестве детей в семье.

Можно ли с этим бороться? Видимо, да. И путем изменения градостроительной политики, и путем усиления желания иметь детей до такой степени, чтобы превысить силу негативного механизма.

До сих пор мы рассуждали о том, почему многие родители не хотят иметь двух-трех детей. Поговорим сейчас, а какие положительные отличия есть у семьи с двумя-тремя (и более) детьми по сравнению с однодетной. Вот свидетельство писателя А. Инина: «При подготовке сценария фильма «Однажды двадцать лет спустя» мне довелось побывать не в одной большой семье. Встречались семьи разные, но объединяло их общее настроение оптимизма, веселья, остроумия. Я бы даже сказал, что в таких семьях нет будничности, монотонной обыденности, всегда чуточку празднично!»

Даже если бы не было никаких других аргументов, этого одного было бы достаточно, чтобы проголосовать обеими руками за большую семью. Оптимизм, веселье,



ощущение праздничности весьма благотворно действуют на здоровье, укрепляют нервную систему, позволяют перегорать гормонам стресса раньше, чем возникает в организме состояние неблагополучия.

Член-корреспондент Академии медицинских наук профессор В. Таболин добавляет: «...шанс на здорового ребенка в однодетной семье... ниже. Мое заявление вовсе не следует понимать так, будто бы «одиноким» ребенок или первый ребенок будет нездоров. Я хочу сказать другое: каждый последующий ребенок, как правило, здоровее и крепче предыдущего».

Надо ли доказывать, что здоровые дети — радость семьи, счастье ее и надежность. А это стоит много дороже ковров, машин и других атрибутов зажиточной жизни.

Если же подвести итог всему сказанному, то можно сделать вывод: как и любое явление в жизни, дети в семье характеризуются рядом как положительных, так и отрицательных оценок, но, бесспорно, сумма положительных превышает сумму отрицательных.

*Какова реальная опасность рождения ребенка с уродствами?*

В последние десятилетия в среднем на каждую 1000 родившихся приходится от 35 до 50 детей с теми или иными уродствами. Много ли это? На первый взгляд, не слишком — всего 3,5—5 %. Особенно легко рассуждать на подобную тему абстрактно, сидя за письменным столом. Но стоит взглянуть на этих несчастных, как цифры покажутся очень большими.

Если не заниматься специальным изучением, много информации, в частности, такой, которая может оказаться полезной, из известных процентов не получим. Поэтому врачи проводят анализ всех случаев уродств — устанавливают, например, от какой беременности родился ребенок, каков возраст матери, часто ли и помногу ли употребляет муж алкоголь, курит ли мать и многое другое.

Когда сведения пройдут подобную обработку, картина становится более однородной. Выясняется, что больший шанс на рождение неполноценного ребенка у поздних первородящих, у супругов, являющихся кровными родственниками (некоторые религии допускают браки даже между двоюродными братом и сестрой), у лиц с наследственными заболеваниями, но наиболее часто — у людей, злоупотребляющих алкоголем, а также у курильщиков. Уродливый ребенок может родиться и в результате однократного употребления алкоголя в течение суток перед



зачатием, однако чаще это является следствием более или менее регулярного пьянства, причем практически не важно, кто пьет — отец или мать.

Из-за того, что от момента зачатия до рождения ребенка проходит в среднем 270 дней, а до выявления уродства еще несколько месяцев, практически невозможно установить точно, сколько было выпито мужем или женой в день зачатия. Иногда даже нельзя установить, выпивали ли они вообще. Отсюда и определенный разбой в цифрах, характеризующих влияние алкоголя на появление уродств. Одни специалисты утверждают, что не менее 80 % всех уродств происходит по вине спиртного, другие называют цифру 70 %. Как бы то ни было, но большая часть всех уродств возникает именно под воздействием этого яда.

Необходимо подчеркнуть — для рождения ребенка с уродствами вовсе не требуется, чтобы мать или отец были хроническими алкоголиками, достаточно однократного употребления. И это страшно, особенно в связи с бытующим еще кое-где обычаем делить на свадьбе «каравай». Собственно, страшно, конечно, не то, что гости вручают молодоженам конверты с деньгами, — это, видимо, практичнее и целесообразней, чем обзавестись в один день десятью торшерами. Страшно то, что обычай требует с каждым, кто вручает конверт, выпить. И пусть это не полная рюмка, пусть всего несколько глотков, но ведь гостей сколько...

Помимо алкоголя и курения (их разделить трудно, потому что почти все, употребляющие алкоголь, еще и курят), есть несколько других причин, из-за которых примерно 7—10 детей из 1000 рождаются уродливыми. Улучшение условий труда и быта, ужесточение многих норм и предельно допустимых концентраций различных загрязнителей внешней среды, создание широкой сети медико-генетических консультаций, в которых еще до наступления беременности могут сказать, высок ли риск появления уродства, приведет к тому, что уже в самое ближайшее будущее об этой части причин уродств можно будет забыть.

К сожалению, борьбу с употреблением алкогольных напитков ведут лишь общественные организации и отдельные лица, но, как писалось в журнале «Молодой коммунист» (1980, № 2), ежегодно потребление алкоголя возрастает на 10%, а возраст пьющих снижается. Таким образом, нет ничего нереального в предположении, что недалек тот день, когда все уродства будут являться следствием только одной причины — пьянства.



Болгарский врач Г. Ефремов в своих исследованиях установил, что в 23 семьях хронических алкоголиков беременности закончились таким образом: 15 мертворождений и 8 детей с уродствами, то есть в 100 % случаев та или иная патология.

При специальном изучении проблемы, как надолго алкоголь отравляет организм в плане влияния на будущего ребенка (ибо во всем остальном — разрушении нервных клеток, разрушении печени и т. д. — изменения, наносимые алкоголем, пожизненны), было установлено, что в семье хронических алкоголиков нормальные дети могут родиться спустя не менее чем два-три года после полного воздержания родителей от употребления спиртного.

Выход? Выход один — всеобщая трезвость, «сухой закон», государственная борьба с употреблением (а следовательно, и с производством) всех и всяких алкогольных напитков. Не нам и не в этой книге обсуждать, возможно ли это и что надо сделать, чтобы хотя бы остановить рост потребления, который достиг в 1979 г. почти 10 л на душу населения в пересчете на чистый спирт (Народное хозяйство СССР в 1979 г. — М.: Статистика, 1980, с. 429), тогда как в 1965 г. на душу населения приходилось всего 4,7 л («Известия» от 26 июня 1965 г.).

*Есть ли какая-нибудь закономерность в рождении здорового ребенка в зависимости от времени года?*

Есть. Наиболее здоровые дети рождаются в марте — мае. Этому есть логическое объяснение. Чтобы беременность окончилась весной, зачатие должно наступить летом или ранней осенью. А к этому времени, как правило, организм женщины наиболее окрепший, отдохнувший и богатый витаминами и микроэлементами. Солнечная инсоляция вызвала образование защитной окраски — загара, и поэтому ультрафиолетовые лучи уже не способны произвести повреждающее действие на генетический аппарат. Известно, что самыми опасными для будущего ребенка являются первые два месяца беременности, когда происходит деление зародыша и закладка органов. В это время опасны многие вирусные и простудные заболевания, но как раз в конце лета число их минимально.

С другой стороны, рождение ребенка весной позволяет ему избежать зимних простудных заболеваний, дает возможность уже через 1—2 месяца после рождения много времени проводить на свежем воздухе, загорать, получать витаминизированное материнское молоко (мать может включать в свой рацион свежие овощи и ранние фрукты).



*Как узнать, кто родится — мальчик или девочка? Есть ли какие-нибудь способы регуляции пола детей?*

Природа «изобрела» два пола очень давно, по крайней мере, даже растения, не говоря о живых существах, на мужской и женский пол уже разделяются. Зачем это нужно, или, скажем по-другому, какие преимущества дает наличие двух полов? Общепризнанной точки зрения на эту проблему еще нет, но считается, что разделение на два пола, один из которых более стабильный (женский), а второй — переменный, позволяет наилучшим образом и сохранить свою видовую специфичность и в то же время «учесть» влияние внешней среды.

Поскольку мужчинам предназначается реагировать на изменение внешней среды в большей степени, а реакции эти не всегда заканчиваются благополучно, теоретически можно ожидать, что мальчиков должно рождаться больше девочек. Статистика подтверждает эти предпосылки. Во все времена и у всех народов мальчиков рождается на несколько процентов больше.

Механизм, который «командует» полом ребенка в каждом конкретном случае и в популяции в целом, пока неясен, хотя материальные носители пола — так называемые половые X- и Y-хромосомы — известны уже более 30 лет. Зрелые половые клетки (яйцеклетки) женщины однородны: каждая содержит 22 аутосомы и одну X-хромосому ( $22 + X$ ); у мужчины половина сперматозоидов имеет тот же хромосомный набор ( $22 + X$ ), а другая половина иной: 22 аутосомы и одну Y-хромосому ( $22 + Y$ ). Пол у будущего ребенка определяется тем, каким из сперматозоидов оплодотворена яйцеклетка: если сперматозоидом с X-хромосомой — родится девочка, если сперматозоидом с Y-хромосомой — мальчик. Таким образом, пол будущего ребенка зависит от отца.

Можно ли узнать, кто родится? Можно, и с очень высокой степенью достоверности. Для этого надо получить всего несколько клеток плода и провести хромосомный анализ. Как получить клетки? Проколоть околоплодный пузырь и шприцем отсосать несколько миллилитров жидкости, в которой обязательно можно обнаружить клетки плода. Но анализ этот довольно сложный технически, к тому же болезненный для женщины. Поэтому широко он не применяется. А самое главное, чаще всего этот анализ не представляет интереса. Ну, узнают будущие мама и папа, что у них через 6 месяцев родится дочь. И что? Ничего. А если сын? Тоже ничего. И лишь в редких слу-



чаях, а именно, когда речь идет о возможных наследственных заболеваниях, подобные анализы делаются.

И второй вопрос: можно ли регулировать пол ребенка. Прежде чем ответить на него, спросим себя — а нужно ли? Ведь за редчайшим исключением \* такая регуляция может привести к существенному изменению полового состава народонаселения только из-за моды, неправильного воспитания, каких-нибудь экономических соображений и т. д.

Тем не менее хотелось бы научиться влиять на пол будущего ребенка. Однако это гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. И сегодня пока никаких даже обнадеживающих результатов нет, хотя падкие на сенсацию западные газеты и журналы не раз сообщали, что секрет разгадан и что выбор пола плода не сегодня, так завтра перестанет быть проблемой. Как правило, проходило несколько лет и выяснялось, что объявление о разгадке секрета было преждевременным.

Существуют и народные, далекие от научных, наблюдения и поверья, помогающие, правда, не регулировать, а только предсказывать пол. Объявлять их ложными только на том основании, что наука не может объяснить, как все происходит на самом деле, было бы неверно (не раз и не два приходилось науке извиняться за свою поспешную безапелляционность в отношении многих рецептов, наблюдений, поверий и т. д. прошлого), но и соглашаться безоговорочно не позволяют факты. Судите сами — в народе утверждают, что у лысых (склонных к облысению) мужчин чаще рождаются мальчики. Сколько среди ваших знакомых мужчин со склонностью к облысению или даже уже облысевших, но у них дочери?

В народе подчас говорят так обтекаемо, что нельзя проверить правоту наблюдения. Например, утверждают — у мужчин с повышенной половой активностью чаще рождаются мальчики. А как измерить ее, эту активность? Вот и получается — говорить говорят, а убедиться в справедливости невозможно.

Итак, если подвести итог всему сказанному, можно констатировать, что сегодня мы можем точно установить пол будущего ребенка (в медико-генетической консультации),

---

\* Например, мать имеет в половой хромосоме дефектный ген, который обуславливает болезнь гемофилию. Если родится девочка, болезнь не проявится, поскольку X-хромосома отца перекроет дефект в такой же хромосоме матери. Но если мальчик — болезнь разовьется, так как от отца придет Y-хромосома. Если бы была возможность регуляции пола, можно было бы обеспечить у матерей, имеющих дефектные гены, рождение только девочек.



но не можем повлиять на него. И, видимо, в широких масштабах влиять на пол ребенка мы не будем никогда, даже если в принципе и научимся. И природу поправлять надо в разумных пределах.

*Как-то у нас на работе зашел разговор о способностях, таланте. Одни утверждали, что талант зависит от наследственности, другие говорили, что талантливый ребенок может родиться в любой семье, лишь бы отец был в два раза старше матери. Верно ли это и если нет, то отчего зависит рождение талантливых детей?*

Наследственность играет определенную, но весьма незначительную (если оценивать по ближайшим результатам, впрямую) роль в появлении талантов у потомства. Достаточно назвать несколько десятков фамилий наиболее одаренных людей Земли, чтобы заметить — все они оказываются в единственном числе. Архимед и Леонардо да Винчи, Ломоносов и Фарадей, Пушкин и Маркс... Иначе говоря, если бы талант, гениальность зависели только от наследственности или по крайней мере от нее в большой степени, мы должны были бы назвать целые династии гениев.

История знает несколько примеров, когда талантливые люди роднились между собой, однако даже и в этом случае потомки по уровню интеллекта значительно уступали своим знаменитым родителям.

И еще. Если бы талант обуславливался наследственными факторами, он бы чаще проявлялся у братьев и сестер одной семьи. Однако Д. И. Менделеев известен во всем мире, а об остальных его 16 сестрах и братьях не знает никто. То же самое можно сказать и о любых других гениях — практически все они из многодетных семей, но остальные братья и сестры в таланте намного уступали им.

Так что, не наследственность? И категорически отрицать ее также нельзя. Потому что часто гении пробивали себе путь к вершинам знаний и умений в тяжелейших условиях, наперекор желаниям родителей и окружающих. И ничего, кроме таланта, не вело их и не поддерживало.

Но если наследственность и имеет значение, то закономерности ее неизвестны. А может влиять что-либо иное, не связанное и не обусловленное наследственностью? Ответ на этот вопрос может быть только гипотетический.

В заключение отметим, что проблема талантливых людей не только очень интересная, но и чрезвычайно важная для общества. И по мере развития НТР значение



ее возрастает. Подходы же к решению этой проблемы могут быть различными. Например, в нашей стране многое делается для того, чтобы каждый человек сумел как можно раньше и лучше проявить себя, свои способности и принести тем самым максимальную пользу обществу. Идея заключается в следующем: пусть мы не знаем, в какой семье родится новый Ломоносов, но мы сделаем так, что, где бы он ни появился, он обязательно и с наименьшими потерями достигнет предначертанного.

По-другому подходят к решению проблемы в США. Там не хотят «ждать милостей от природы», а пытаются активно способствовать появлению вундеркиндов. Некий Р. К. Грэм, промышленник из Калифорнии, на протяжении нескольких лет ведет кампанию по искусственному оплодотворению добровольно согласившихся на это молодых, здоровых и одаренных женщин спермой, полученной от талантливых людей — лауреатов Нобелевской премии разных лет.

Как сообщается в нашей печати (Литературная газета, 1981, № 45), недостатка в добровольцах нет. Не менее 25 тысяч молодых американок ежегодно подвергаются искусственному оплодотворению — как правило, они или не могут выйти замуж, или мужья оказываются бесплодными. Ну, а уж коли все равно искусственное оплодотворение, то почему бы не хотеть ребенка не просто здорового, но и умного?

Результаты? О них говорить пока рано. Советские специалисты предсказывают этому сомнительному эксперименту неудачу. Они называют следующие причины неблагоприятного исхода: все нобелевские лауреаты — доноры уже в преклонных годах, а некоторые — и вообще старые (У. Шокли — за семьдесят); прямого наследования таланта не происходит; ребенок, родившийся в результате эксперимента, будет несчастным, лишенным детства существом — ведь от него будут ждать необычайных успехов. А если не дождутся?

*У нашего сына в мошонке только одно яичко. Это что, уродство? Где второе? Не скажется ли отсутствие одного яичка на его здоровье и половых функциях, когда станет взрослым? Что делать сейчас? Сыну четыре с половиной года.*

В норме к рождению ребенка оба яичка должны опуститься в мошонку. Однако иногда, примерно у 5 из каждой тысячи новорожденных, этого не происходит. Причины?

В общем-то многое тут еще не уточнено, а, кроме того,



повлиять каким-нибудь образом на плод ни медики, ни родители все равно не смогут, поэтому на причинах мы останавливаться не будем. Гораздо важнее знать, что при неопущении яичка в мошонку надо своевременно обратиться к врачу. Как понимать — своевременно? Когда?

Единого мнения на этот счет у специалистов нет. Одни говорят — в 2 года, другие — в 4—5. Но уж никак не позже этого срока. А в принципе лучше раньше, чем позже. Лучше еще и потому, что в возрасте 2—3 лет можно добиться хорошего эффекта при консервативном лечении, а позже без операции уже не обойтись.

Ну, а если все-таки упустили сроки, просмотрели, не смогли попасть к специалисту. Может быть, пусть остается, как есть, на всю жизнь? Нет, с этим врачи не согласны. Три опасности подстерегают такого мальчика в будущем (конечно, все в мире относительно и говорить можно только о предрасположении, однако степень возможной реализации его довольно высока): бесплодие; задержка полового созревания и недостаточная выраженность вторичных мужских половых признаков; опухолевое перерождение застрявшего в канале яичка. Главное, конечно, последнее. Поэтому на вопрос читателей можно ответить только так: не теряя времени (ведь сыну уже 4,5 года), ведите его к урологу. И если тот скажет — необходима операция, не отказывайтесь. Риск все же велик.



*В последнее время все чаще можно услышать о необходимости полового воспитания детей, начиная чуть ли не с первого класса. Меня интересует, во-первых, можно ли говорить о вопросах пола детям-школьникам, а во-вторых, кто это должен делать — родители, учителя, врачи?*

В «Гармонии брака» мы довольно подробно останавливались на необходимости полового воспитания детей, начиная не со школьного, а даже с дошкольного возраста. Вкратце повторимся.

Половое, как и любое другое, воспитание необходимо начинать как можно раньше. Да, собственно, оно и начинается с 7—8-го дня жизни ребенка, поскольку, уже забирая из роддома, его заворачивают в одеяльце не любого, а «соответствующего» тому или иному полу цвета. И коляску покупают не любую — мальчику голубую или зеленую, девочке — розовую или желтую. Другой разговор, что сами родители под словами «половое воспитание» понимают только знакомство с основами половой жизни, а ведь это далеко не одно и то же, хотя определенным образом между собой и связано.

Половое воспитание, как указывают специалисты в этом вопросе Д. Н. Исаев и В. Е. Каган, «... является неотъемлемой частью нравственного воспитания и связано с рядом педагогических и специальных медицинских проблем. Все, что воспитывает целостную личность, способную осознать социальные и нравственные нормы, свои психологические и физиологические особенности и благодаря этому устанавливать оптимальные отношения с людьми своего и противоположного пола, определяет цели полового воспитания. Оно должно помочь развивающейся личности освоить роли мальчика или девочки, юноши или девушки, а в дальнейшем — роли не только мужчины и женщины, но и мужа или жены, отца или матери в соответствии с общественно-моральными принципами и гигиеническими требованиями».

Что значит — «говорить о вопросах пола?» Родители



постоянно говорят о них — рассказывая детям сказки, давая поручения, ругая за какую-нибудь провинность. И это нужно, и это правильно. Иванушка-дурачок и Василиса Прекрасная могут образовывать семью, а двое мужчин или две женщины — нет. Почему? Вы об этом не задумываетесь, а ребенок задумывается. А ваш ответ на этот вопрос, равно как и на вопрос «откуда берутся дети?» или «для чего нужен папа?», и есть уже половое воспитание. Задают такие вопросы дети задолго до того, как станут школьниками.

Кто должен вести половое воспитание? Прежде всего, бесспорно, родители. Затем — воспитатели в детских дошкольных учреждениях, учителя, медицинские работники, взрослые. Главное — чтобы делали они все это согласованно, не противореча друг другу. А такое возможно, если и родители, и воспитатели, и медики, и учителя будут руководствоваться одними принципами, строить воспитание по одной схеме. Для этого надо читать специальную литературу, посещать лекции, встречаться друг с другом и обсуждать данные вопросы. Пока, к сожалению, о подобном комплексном решении проблемы приходится только мечтать.

Но можно думать и по-другому. Можно сказать — а зачем вообще оно нужно, это половое воспитание? наших родителей никто на лекции не приглашал, и ничего, семьи создали, детей (то есть нас) вырастили, и разводов было гораздо меньше, и мы полноценными людьми стали.

Конечно, определенная логика в этих утверждениях есть, по крайней мере, факты свидетельствуют об этом. Тем не менее к старому возврата нет и быть не может, а в новых условиях половое воспитание вести необходимо. Чем же отличаются новые условия от старых? Еще 40—50 лет назад абсолютное большинство населения России жило или постоянно или значительную часть времени в сельской местности, близко к природе. Наблюдая за жизнью животных, люди воспринимали ее, в том числе и сексуальные моменты, как естественные проявления.

Отсутствие противозачаточных средств, тяжелый физический труд, размещение в одном доме, часто даже не разделенном на комнаты иначе, как ситцевыми занавесками, нескольких семей делали интимную близость для большинства населения явлением редким, скорее исключительным, нежели регулярным. А потому и отношение к ней было принципиально иным. Мы не хотим сказать, что в то время половое воспитание повредило бы. Нет. Но



если тогда можно было без него обойтись, то сейчас это сделать уже трудно, точнее — невозможно.

Есть и еще один аспект. Ежегодно, вот уже более 10 лет, в результате разводов у нас в стране остается 700—800 тысяч детей, которых воспитывает одна мать. Нетрудно доказать, что такое воспитание редко бывает полноценным вообще, а тем более в половом отношении. И это серьезнейшая проблема — миллионы детей воспитываются «с перекосом». «Перекос» же возникает, во-первых, потому, что мать (понять ее в этом легко, но понять — не значит оправдать) часто не может относиться к мужчинам объективно, а следовательно, не может настроить на объективную оценку и ребенка; и во-вторых, потому, что в доме отсутствует мужчина.

Пусть не полностью, но в значительной степени устранить этот «перекос» может ликвидация безграмотности в вопросах полового воспитания. Пусть женщина и не изменит собственной точки зрения на мужчин, но пусть она знает, что дочери обязана сказать о них не только плохое, но и хорошее, иначе и у дочери личная жизнь не сложится в силу запечатленного с детства негативного отношения к лицам противоположного пола.

Очень важный раздел полового воспитания — подготовка детей к семейной жизни. И опять-таки многих родителей подобная постановка вопроса пугает: как, уже с детства готовить их к браку? Да, именно с детства и именно к браку.

«...Малогабаритная кухня молодоженовской квартиры. За столом двое мужчин — гость и хозяин, оба чистят картошку. На пороге кухни возникает существо в джинсах и в майке с надписью «Посетите графство Кент!» и голосом жены произносит: «Когда будете картошку жарить — позовите, ни разу не видела».

А вот другая картинка: младенец заливается плачем, патронажная сестра спрашивает молодую маму: «Вы что же ребенка голодом морите?» А та отвечает: «Сейчас придет бабушка и накормит, я смеси разводить не умею».

Эти две зарисовки взяты из статьи «Домоводство» (Комсомольская правда, 1981, 24 сентября), посвященной недостаткам полового воспитания наших детей. В статье речь идет о «неумеках» девочках, девушках, молодых женах. Не умеют печь кулебяку, солить грибы, вязать, кроить, шить, не умеют создавать и поддерживать в доме уют, тот самый уют, который не менее важен для укрепления и сохранения семьи, чем любовь, уважение, при-



вязанность. А ведь многому из того, что требуется знать молодой (и не только молодой) хозяйке, учат в школе — есть специальные уроки. Но... девочки это «проходят», не воспринимая, потому что из-за недостатков именно полового воспитания они не считают домоводство чем-то важным и необходимым. А здесь наших дочерей подстерегает серьезная опасность — как бы отрицательно ни относились они к домашнему труду, как бы ни презирали его, заниматься этим трудом им всем без исключения придется. Но когда выполняешь нелюбимую работу, да еще такую, которую плохо умеешь делать, сил и времени на нее затрачиваешь больше, устаешь сильнее, а результат оказывается хуже. Отсюда — плохое настроение, ссоры и конфликты...

Вот к чему приводит недооценка полового воспитания детей.

*У моей дочери менструации начались в 10 лет. Не является ли это признаком какого-нибудь заболевания? Не преждевременно ли она созрела?*

*Нашей дочери уже скоро 16 лет, а менструаций все еще нет. Да и по внешнему виду она больше похожа на мальчишку. Что делать?*

Большинство авторов, изучавших проблему полового созревания у девушек, считают, что в нашей средней полосе пределы нормальных колебаний созревания девушек находятся между 7—8 и 14—16 годами \*. Это значит, что преждевременным считается появление вторичных половых признаков ранее 7 лет, а менструаций — ранее 8; поздним же созреванием — отсутствие вторичных половых признаков после 14 и маточных кровотечений после 16 лет.

При сдвиге как в одну, так и в другую сторону необходимо обратиться за помощью к специалистам — гинекологу и эндокринологу. В данном случае мы советуем это сделать родителям, приславшим второе письмо.

*У моей дочери очень рано, в 15 лет, появился интерес к мальчикам. Можно ли как-нибудь снизить ей половое желание или на время убить его вообще?*

Прежде всего, появление сексуального интереса в 15 лет

---

\* Зависит это не столько от солнца и температуры воздуха, сколько от количества употребляемых с пищей жидких жиров — растительных масел, рыбьего жира и т. д. В южных районах основные жиры именно жидкие. растительные — оливковое масло, хлопковое, подсолнечное. В северных — тоже жидкие, хотя и животные, — рыбий жир, нерпичий... В средней же полосе на долю жидких жиров приходится незначительный процент, да и то растительные масла мы редко употребляем сырыми.



нельзя расценивать как очень раннее. Девочки всегда созревали на 3—4 года раньше юношей, а в наше время еще не остановившейся (но начинающей затормаживать свою скорость) акселерации 15 лет — самая середина нормы. Так что в этом плане никаких особенностей в развитии у вашей дочери нет. Другой разговор, что половой жизнью большинство из них начинает жить гораздо позже, как правило, после вступления в брак.

Уменьшить или убить на время половое влечение нельзя. Не потому нельзя, что нечем (такие препараты нашлись бы), а потому, что подавление гормонального фона (гиперсексуальность в значительной степени обусловливается половыми гормонами) тяжело и непоправимо отразится на организме девочки, ее здоровье. Любые гормоны, в том числе и половые, помимо главной функции, за которую получили свое название, выполняют еще и ряд других, пусть не столь важных, но не менее необходимых. Например, половые гормоны в какой-то степени контролируют обмен веществ в организме, рост и многое другое. К подавлению их выработки можно прибегать лишь в исключительных случаях, когда речь идет о жизни и смерти.

По всей видимости, помочь вам мы уже ничем не сможем. Потому что причиной, из-за которой девочка так рано начала половую жизнь (а в письме высказывается такое предположение), явилось не преждевременное созревание, а недостаточное или неправильное половое воспитание. Однако мы специально поместили ваш вопрос и ответ на него в книгу, чтобы на этом примере проанализировать наиболее типичные ошибки полового воспитания девочек и помочь тем родителям, у кого дочери еще не достигли «критического» возраста.

В половом воспитании девочек наблюдаются две основные ошибки, две крайности. Некоторые мамы (а с девочками, естественно, больше и чаще на подобные темы должны беседовать мамы) полностью игнорируют вопросы половой жизни, другие, уделяя им достаточное внимание, освещают их только с отрицательной точки зрения.

Очевидно, что первый вариант напоминает поведение страуса, прячущего от опасности голову под крыло. Умолчание не спасает девочек от знакомства с проблемой, а ведь очень важно, от кого и каких знаний набираются они. Хорошо, если от учителей, медицинских работников, от мам подруг или из умных книг. А если от случайных знакомых, от девиц сомнительного поведения (чего греха



таить — встречаются еще и такие) или, того хуже, от молодых и не очень молодых людей, способных в корыстных целях наговорить неопытной девушке есрок коробов небылиц...

Второй вариант поведения мам не лучше первого. И потому что запретный плод всегда сладок, и потому что источник информации — мама — не единственный, из которого дочь черпает сведения и представления о мире, о жизни. Кино, телевидение, книги, поведение той же матери с отцом (а дети весьма наблюдательны) сообщают девочке нечто резко отличающееся от утверждений матери. И, естественно, возникает сомнение в справедливости материнских слов. А потому — и желание проверить — кто же прав.

Конечно, спору нет — начинать разговор о половой жизни с 13—14-летней девочкой трудно. Но необходимо. Лучше, если подвернется какой-нибудь подходящий повод, однако слишком долго ждать его не следует — можно опоздать. Излишне предупреждать, что к такому разговору с дочерью необходимо хорошо подготовиться. И не только в выборе формулировок и терминов, хотя это и имеет большое значение, но и в выборе манеры поведения, интонаций, выражения лица. Нельзя показывать, что этот разговор для вас трудный и отличается от бесед на другие, пусть важные, но более или менее обычные темы. Чем естественнее будет ваше поведение, тем менее заостренным на проблеме окажется внимание дочери. В то же время не стоит придавать разговору и оттенок пренебрежительности, малозначимости — дочь должна осознать всю важность для настоящего и будущего, которую имеет половая жизнь для любого человека, особенно для девушки.

Нельзя мазать черной краской всех без исключения знакомых и незнакомых юношей, якобы только и заинтересованных в достижении интимной близости — это может искалечить дочери самую счастливую пору жизни — время первой любви... Но необходимо пробудить чувство собственного достоинства, девичьей чести и гордости\*, убедить, что истинная любовь не начинается, а заканчи-

---

\* Это касается не только половой жизни, но и всех других форм взаимоотношений. Посмотрите, как теперь некоторые девушки ходят по улицам с парнями — или сами обняли и буквально повисли на молодом человеке, или позволяют ему виснуть на себе. Многих не оскорбляет, если «кавалер» является на свидание в нетрезвом состоянии, если он приглашает, будучи нетрезвым, на танец. Если в присутствии девушки курит...



вается интимной близостью, что она, любовь, выше чисто телесных наслаждений и что юноша, который, как это еще иногда бывает, заявляет: «Если не согласна на близость, значит — не любишь», как раз и не достоин любви, и уж во всяком случае сам не любит.

Мы понимаем: давать советы намного проще, чем выполнять их, но все же надеемся, что они окажутся полезными хотя бы в качестве схемы.

*Перед менструацией у меня увеличиваются и побаливают груди. Почему? Спрашивала у подружек — они этого не замечают. Не болезнь ли у меня?*

Менструальный цикл, заканчивающийся наступающими раз в месяц маточными кровотечениями, сопровождается существенными колебаниями гормонального фона в организме, причем в отношении не только количества того или иного гормона, но и, если можно так сказать, качества: если до овуляции преобладал один, то после овуляции — начинает превалировать другой. Эта «игра» гормонов у некоторых женщин приводит к увеличению объема грудных желез и массы тела в предменструальный период, к ухудшению сна и повышенной раздражимости, иногда к головным болям. В общем-то все это болезнью не считается, в лечении не нуждается. Если же объем груди и масса тела увеличиваются значительно, врачи рекомендуют в эти дни ограничивать употребление жидкости.

*Почему менструации бывают болезненными? Пройдет ли это с возрастом? Можно ли мне помочь?*

Болезненные менструации наблюдаются у 20—25 % женщин, особенно у подростков. Причина их пока не выяснена, а потому мер профилактики и лечения нет. Однако замечено, что чаще они встречаются у слабых, болезненных девушек и проходят по мере того, как организм крепнет и здоровеет. Уменьшается число лиц с болезненными менструациями и с возрастом — как за счет общего здоровья, так и под влиянием беременности, родов.

*Что такое поллюции и когда они должны появляться? Могут ли они не появиться вообще?*

Поллюции — непроизвольное семяизвержение, которое происходит обычно во сне. Появление поллюций расценивается как фактор полового созревания.

Обследовав значительное число здоровых мужчин, Г. С. Васильченко установил, что первая в жизни эякуляция имела место у большинства мужчин в возрасте 14—15 лет, причем у 51 % обследованных — в виде пол-



люций, у 45 % — при мастурбационных актах и у 4 % — при половом сношении. Как видим, только у половины мужчин первый выброс семенной жидкости был представлен в виде поллюций.

У юношей, не живущих половой жизнью и не прибегающих к мастурбации, частота поллюций колеблется от 1—2 раз в неделю до 1 раза в 2—3 месяца. Такой размах колебаний обуславливается рядом как внутренних, так и внешних факторов, причем какая-то часть их не имеет никакого отношения к сексу (например, занятия физкультурой, спортом, заболевания и т. д.).

Достаточно регулярные и частые половые встречи или мастурбационные акты ведут к интенсивному опорожнению половых путей от накапливающейся спермы и это, естественно, исключает поллюции. И наоборот, длительное половое воздержание неизбежно вызывает их.

*Что такое мастурбация? Как ее лечат?*

Мастурбация (онанизм, ипсация, рукоблудие) — преднамеренное вызывание оргазма путем искусственного раздражения эрогенных зон, чаще — половых органов (по Г. С. Васильченко). Все случаи мастурбации специалисты подразделяют на несколько клинических форм, в частности, выделяют мастурбацию в период юношеской гиперсексуальности и у лиц «бродячих» профессий — геологов, моряков и т. д. Эта форма не требует лечения и проходит сама по себе после начала регулярной половой жизни. А вот некоторые другие формы, например, у детей до 10 лет и у взрослых (так называемая навязчивая мастурбация), подлежат лечению. Для этого необходимо обратиться к сексопатологу.

Г. С. Васильченко, обследуя здоровых, не предъявлявших никаких сексологических жалоб мужчин, установил, что 73,5 % из них более или менее продолжительное время мастурбировали.

*Мой сын (скоро исполнится 15) занимается онанизмом. Говорила об этом мужу, он беседовал с сыном — без эффекта. Я несколько раз наказывала мальчика, когда заставляла за этим занятием, отказывала в покупке ранее обещанных вещей — требовала, чтобы прекратил заниматься. Сын давал слово, но сдержать его не может. Что вы мне посоветуете?*

Среди нескольких типов (клинических форм) мастурбации наиболее часто встречается мастурбация подросткового и юношеского возраста, то есть периода юношеской гиперсексуальности. Известный сексопатолог А. М. Свя-



дош считает, что «умеренная мастурбация в юношеском возрасте носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной».

По всей видимости, у вашего сына именно такая физиологическая, а потому и не наносящая особого вреда организму мастурбация.

*Чем вреден онанизм?*

*За свои 25 лет я трижды пытался начать половую жизнь и трижды терпел неудачу. Как я думаю — из-за проклятого онанизма, которым занимаюсь уже не менее 10 лет. Теперь я встретил девушку, на которой бы хотел жениться. Но разве можно рассчитывать на нормальную семейную жизнь человеку, который столько лет онанировал?*

*Каковы пагубные последствия онанизма для мужчины?*

Не будет преувеличением сказать, что добрая половина записок, поступающих после каждой лекции, особенно в молодежных аудиториях, касается последствий мастурбации. В народе бытует мнение, что онанизм обязательно и во всех случаях приводит к ряду заболеваний, среди которых на первом месте стоит половая слабость. Откуда такое мнение?

Почти две тысячи лет отношение к мастурбации складывалось под влиянием резко отрицательной оценки ее христианской религией. Сейчас трудно установить, почему именно христианская религия (и только) так ополчилась на это естественное для подросткового и юношеского возраста занятие, но факт остается фактом — попы и ксендзы клеймили позором людей, занимавшихся этим «греховным делом», и обещали им не только кары небесные, но и вполне реальные болезни уже на этом свете.

Наблюдения же специалистов показывают, что, за редким исключением (когда речь идет о навязчивой форме онанизма), вред от мастурбации отсутствует. А вот разговоры, запреты, наказания, угрозы приводят к определенным психическим реакциям, которые действительно могут обусловить и половую слабость и какие-нибудь заболевания. Механизм этого таков: юноша знает, что занимается постыдным делом, он и сам не рад, что случайно обнаружил удовольствие в результате раздражения полового члена. И давно хотел бы занятия онанизмом прекратить. И сам себе дает обещания и даже клятвы: «с понедельника — ни разу». Но приходит вторник или среда, и сдержаться не хватает сил. И возникает сомнение в собственной полноценности вообще, в наличии силы воли и характера.



И кажется, что раз не может он преодолеть эту пагубную привычку, то и в учебе, и в спорте не достичь уже никогда никаких успехов.

Д. Колесов и А. Сельверова пишут: «Может ли ипсация принести вред? Да, но вредна не сама ипсация как таковая, а связанные с ней моменты. Поскольку ипсация осуждается с морально-этических позиций, она часто сопровождается чувством вины, угрызениями совести, что может вести к развитию невротических реакций, в частности — неуверенности в своих силах при нормальном половом акте».

И. С. Кон, известный психолог и социолог подросткового возраста, утверждает: «В лучшем случае онанизирование доставляет неприятные переживания, которые с возрастом проходят; в худшем — способствует развитию устойчивых невротических реакций».

Многие авторы называют ряд факторов, способствующих или не способствующих началу мастурбации и ее частоте. К первым следует отнести такие, как лежание в постели, особенно вместе с кем-нибудь (с родителями, братьями, сестрами), рассматривание эротических фотографий и картин, чтение некоторых книг, возможность наблюдения за интимной близостью родителей или иных лиц... Известно также, что чаще других занимаются мастурбацией замкнутые, застенчивые, не имеющие друзей юноши, особенно с каким-нибудь для них самих важным физическим недостатком, например, с угреватой кожей лица, повышенной потливостью или избыточным выделением кожного сала. Все это, как правило, естественные признаки периода полового созревания, однако подросткам от этого не легче. Даже если они поверят взрослым и будут убеждены, что через 3—5 лет кожа лица очистится, сегодня они страдают, стесняются пойти на вечер, на танцы или назначить свидание девушке.

Остроту проблемы в какой-то степени снижают большие физические нагрузки, уменьшающие избыток гормонов. Родители должны знать об этом и стараться такие нагрузки детям обеспечить.

В итоге можно подчеркнуть — современная научная точка зрения на мастурбацию такова: в абсолютном большинстве случаев умеренная мастурбация подростков и юношей носит естественный, физиологический характер.

*Я не хожу на танцы, избегаю встреч с юношами. И все потому, что в последний год на лице появились угри и какие-то красные прыщи, которые не проходят неделями.*



*Я слышала, что для того, чтобы лицо очистилось, нужно начать половую жизнь. Правда ли это?*

Нет, неправда. Дело в том, что угревая сыпь и некоторые другие неприятные проявления есть следствие избытка в организме половых гормонов, который от половой жизни не уменьшается. Это произойдет постепенно по мере созревания организма.

*Родители покупают мне одежду и обувь по своему вкусу... Поверьте, я очень люблю танцевать, но из-за этого не хожу на вечера (Марина С. 9 класс).*

«Гармония брака» не рассчитана на школьников, возможно, они ее и не читали, по крайней мере, ни одного письма от них нам не пришло. Эту же записку один из авторов получил во время встречи с читателями-зрителями перед киносеансом в г. Борисове. Встречи проходили отдельно для мужчин и женщин, и с таким разделением посетителей контролеры справились. Не пропустить же в зал подростков, тем более, если им уже исполнилось шестнадцать, не удалось.

Вопросов и устных, и в виде записок на подобных встречах бывает много. И хотя в фойе обычно заранее кладут нарезанную бумагу, карандаши, поступает множество записок, нацарапанных на обороте входных билетов, на рецептурных бланках, всевозможных квитанциях, на газетных полях. Ну, а если учесть неразборчивость почерка, недостаточно яркое освещение, спешку и духоту, то станет извинительным, что не на все записки даются обстоятельные ответы. Именно так случилось с запиской Марины. Читая записку, выступающему не сразу удалось понять ее смысл, подумалось даже — с какой стати на беседе о проблемах пола говорить о платьях, туфлях, плащах, пальто и т. д. И потому — какая-то скороговорка, неприятная шутка, но не ответ по существу. И только затем, уже дома просматривая все записки, мы решили, что девочка поднимает серьезный вопрос.

Согласитесь, что приобретение одежды — явление в семейной жизни менее частое, нежели, например, покупка хлеба. И если предстоит купить вещь достаточно дорогую и долговечную (сапоги, например, пальто или костюм), то нет ничего странного в том, что несколько дней в семье эта операция обсуждается. Много времени, как правило, уходит и на саму покупку — то цвет не нравится, то размер не соответствует, то отделка не по вкусу.

Много разговоров — и не только дома, но и на работе, у друзей или знакомых в гостях — и после покупки. Даже



мужчинам, что греха таить, приятно услышать одобрение выбора и похвалу — «выглядишь в нем (допустим, костюме) великолепно!» Про женщин же и говорить не приходится. Можно с небольшим лишь преувеличением утверждать, что женщинам не столь важно собственное отношение к вещи, как восхищение ею окружающих.

Ну, а как мы покупаем вещи своим детям, и не только маленьким, но и подросткам в 13—15 лет? Хорошо, если не в первом попавшемся магазине, а в двух-трех выбираем, чаще же всего взяли, что побыстрее и подешевле — «носи на здоровье». И робкие возражения «не нравится» без рассуждений обрезаем: «мала еще выбирать!» или «снести не успеешь, как вырастешь», а то и похлеще: «я в твоей-то годы, знаешь, в чем ходила»...

Бесспорно, нам глубоко неприятны люди, у которых вещи являются главной и единственной целью жизни. Погоня за коврами, сторублевыми джинсами и тысячерублевыми дубленками вызывает негативное отношение. Но ведь мы ведем разговор о другом — о том, что родители должны уважать своего ребенка, хоть изредка становиться на его место, смотреть на него глазами сверстников. И не высмеивать все «завихрения» быстротекущей моды, а понять, что она так же важна для подростка, как и для взрослого.

Мы считаем, что подросток, особенно девочка, уже в 11—12 лет имеет право не только принять участие в обсуждении будущей покупки, но и иметь решающее слово при голосовании. Конечно, необходимы корректировки, прежде всего материального плана, и с точки зрения здоровья — чтобы гигиенические требования соблюдались и не холодно было, однако во всем остальном решающее слово должно оставаться за подростком. С ним можно спорить, пытаться в чем-то переубедить, что-то доказать, но нельзя (по крайней мере, не стоит) подавлять его только тем, что вы, взрослые, являетесь «распорядителями кредита» и можете делать что хотите, не считаясь с его желаниями. В противном случае у детей развивается комплекс неполноценности, ухудшается, и надолго, настроение и самочувствие, а это в свою очередь отрицательно сказывается на учебе и даже на здоровье.

Имеет ли сказанное отношение к половому воспитанию? Да, имеет, поскольку влияет на формирование контактов с друзьями и приятелями не только своего пола, но и противоположного. И Марина, которая любит танцевать, но из-за неподходящей, по ее мнению, одежды танцы не



посещает, по-настоящему глубоко переживает. И переживания эти будут «аукаться», возможно, всю жизнь.

*Как вы считаете, должен ли ребенок иметь «карманные» деньги?*

«Карманные» деньги и половое воспитание? Да, в этом сочетании мы не видим ничего парадоксального. Ведь половое воспитание обязательно включает понятия «хозяин», «хозяйка»... А разве можно стать ими, не умея планировать расходы, не научившись тратить деньги.

А. С. Макаренко считал, что карманные деньги детям необходимы, так как наличие небольшой суммы заставляет ребенка и подростка планировать покупки, отказывая себе в чем-то, чтобы купить желаемое. Макаренко подчеркивал, что карманные деньги могут иметь важное воспитательное значение.

Серьезной ошибкой является довольно распространенное в наших семьях положение, при котором дети, да и подростки, лишены права голоса при решении финансовых вопросов в семье. Кто-то отстраняет их, считая еще недостаточно разумными («мал еще, вырастет — жизнь научит»), кто-то не хочет, чтобы дети знали «прозу» жизни. И нет ничего удивительного, что, вырастая, начиная самостоятельно зарабатывать, очень многие оказываются совершенно не подготовленными к тому, чтобы умело распоряжаться своим бюджетом. Особенно печально наблюдать подобное у молодых людей, уже создавших семью.

Откуда должны «браться» карманные деньги? При ответе на этот вопрос большинство родителей также допускают ошибки, считая, что деньги ребенок должен «зарабатывать» хорошей отметкой, примерным поведением, какой-нибудь услугой. По нашему мнению, это неправильно. Даже для нас, взрослых, один материальный стимул в работе является развращающим перекосом и обязательно требует дополнения в виде моральных стимулов, воздействия на сознательность. Так это для нас, грамотных, зрелых, все правильно понимающих.

Мы считаем, что карманные деньги должны пополняться за счет регулярных (в дни полочки, например) «взносов», причем хорошо, если эти взносы не выглядят как подачка или подарок, а деньги даются с полным уважением к личности ребенка и к его будущим расходам.

Регулярные взносы играют и еще одну положительную роль — они не толкают детей к попрошайничеству, а хуже того — к воровству. Известно, что в какой-то период дети в большинстве своем становятся мелкими воришками:



берут из родительских кошельков мелочь, утаивают сдачу. Крупнейший авторитет в вопросах воспитания детей американский педиатр профессор Б. Спок пишет, что практически все дети проходят через подобное и, как правило, излечиваются бесследно. Однако одни скорее, другие позже. И чем позже, тем для ребенка хуже. Регулярный денежный взнос, по мнению Спoка, ускоряет излечение.

Своеобразной формой карманных денег является ведение копилки. Ребенок планирует и накопление и расходы, а это способствует развитию положительных качеств.

Итак, мы за то, чтобы дети имели карманные деньги, но при соблюдении двух обязательных условий: регулярности взносов и признания за ребенком полного права на эти деньги. Последнее подразумевает, в частности, и то, что деньги эти нельзя отобрать, запретить их потратить на что-либо, как того хочет ребенок, нельзя заставить купить на них то, чего он не хочет. И если, как иногда случается, родителям приходится прибегнуть и к деньгам, собранным сыном или дочерью, надо обязательно попросить их взаимы, оговорить срок возвращения и соблюсти его.

*Не секрет, что на родительские собрания и в дошкольные учреждения, и в школу чаще всего ходят матери. Все к этому привыкли. Но вот недавно в школе, где учится наш сын, провели конференцию отцов. И вы знаете, очень она повлияла на мужа — я теперь просто не узнаю его... Почаще бы собирали их специалисты и втолковывали, какова их роль в семье.*

Радость женщины, написавшей нам, легко понять: наконец-то они с мужем в вопросе воспитания сына стали единомышленниками. А то ведь до этой конференции муж или не особенно вникал в проблемы воспитания или, хуже того, проводил непоследовательную политику, что затрудняло воспитание.

Часто ли мужья устранились от воспитания даже сына? К сожалению, часто, иногда прикрываясь шутками («вот вырастет, будем вместе на гулянки ходить»), иногда не скрывая своей растерянности («а что я с ним должен делать?»). Как-то одна из наших корреспонденток написала, имея в виду не только своего мужа, но и мужей знакомых: «Мужчина в доме нужен только для того, чтобы приносить зарплату и держать в строгости детей». Оригинальное, не правда ли, понимание роли мужа и отца?

Ряд факторов способствовал и способствует тому, что значение отца в семье, авторитет мужчины постоянно

снижается. Сейчас, когда практически все молодые женщины работают и зарабатывают не меньше мужа, когда, по крайней мере, в городах исчезли заботы о дровах, воде, огороде, заготовках на зиму и ремонте, сложилась ситуация, что и жена, и особенно дети никогда не видят мужчину в деле, за работой. То же, чем занимается он на производстве, им в деталях неизвестно.

В одном исследовании, проводившемся среди учащихся младших классов, было показано, что дети слабо представляют, чем занимаются на работе их отцы (правда, и матери тоже): «работает инженером», «что-то изобретает», «бригадир...» Личность отца как производителя материальных ценностей невысоко котируется у детей, поскольку они не видят и почти ничего не знают о результатах его труда. И поэтому оценка личности, авторитет формируется на основании того, что дети видят в свободное от работы время, когда бесспорным преимуществом владеют женщины.

В другом исследовании, проведенном в детском саду, ученые попросили детей разложить предложенные картинки на две кучки — «мамины вещи» и «папины вещи». Результат оказался поразительным — практически все дети независимо от того, действительно ли мужчина бездельник или нет, в «папину» кучку сложили изображения телевизора, газет, удочек, кресла и т. п. В «маминой» же кучке оказались и стиральная машина, и веник, и кастрюли, и пылесос, и хозяйственная сумка.

Как говорится, устами младенца глаголет истина. И пускай она не совсем бесспорна, эта истина, задуматься мужчинам есть о чем. И, конечно, та конференция отцов, о которой сообщает наша читательница, сыграла положительную роль. Возможно, на ней мужчинам рассказали об исследованиях Н. Соловьева, который пришел к следующим выводам. Сейчас, в период перехода от старых условий быта к новым, от мужской авторитарности к эгалитарности (равноправию) супругов, многие мужья и отцы не сумели сориентироваться, а некоторые просто забыли о своем долге и обязанностях.

По словам Соловьева, «отец — это сила, ум, опора семьи в житейских трудностях. Это рассудительный, справедливый старший друг. Отец великодушен и самоотвержен. Под его наблюдением и защитой детям хорошо и радостно жить. Отец своим присутствием и примером сообщает детям уверенность в поступках и достижении цели. Он не позволит идти в жизни ложным путем».



Крайне недопустимо, чтобы жена, пусть даже заслуженно, критиковала при детях действия отца, унижая его мужское достоинство. «Никакая усталость, никакое раздражение не могут оправдать действий, направленных на разрушение супружеского и родительского единства», — замечает Соловьев.

Пример отца в семье всегда оказывает (другой разговор — положительное или отрицательное) влияние на формирование у детей обоего пола образа Мужчины — мужа и отца. Сын усваивает свою линию поведения, в том числе и с лицами противоположного пола; дочь — как возможный идеал будущего супруга или зарекается вообще когда бы то ни было выходить замуж. И поэтому-то отец в ответе за счастливое (или несчастливое) семейное будущее собственных детей.

*Бывает ли женский онанизм? Из-за чего он возникает? Как часто встречается? К каким последствиям приводит?*

До сравнительно недавнего времени женская сексология и сексопатология изучались слабо, поэтому данных как о частоте, так и в принципе — бывает ли женский онанизм — ученые не имели. Сейчас многое уже изучено. В частности, американский сексопатолог Кинзи показал, что у девочек 12-летнего возраста мастурбация встречается в 12 % случаев, а к 35 годам достигает уже 60 %.

Примерно такие же цифры получил А. Свядоц. В его книге «Женская сексопатология» есть такие строчки: «В то время как большинство мужчин занимается мастурбацией главным образом в возрасте 14—18 лет и почти полностью прекращает ее к 25 годам, большинство начавших мастурбировать женщин продолжает заниматься ею до 55—60 лет».

Толчком к занятиям мастурбацией для большинства девушек послужили «собственные находки (открытия)», когда вследствие каких-то случайных манипуляций (чаще неосознанных) они отмечали появление нового, специфического приятного ощущения. Причиной начала мастурбаций у женщин часто является неудовлетворенность сложившимися сексуальными отношениями с мужем. В определенной степени, если не непосредственно толчком, то побуждающими к мастурбации моментами можно считать все большую в последние годы «вольность» в обсуждении женщинами между собой собственных сексуальных переживаний, чтение литературы по вопросам женской сексологии, да и вообще эмансипацию не только в общественных

и деловых вопросах, но и в сексуальном общении. Если еще не так давно отсутствие оргазмических переживаний при интимной близости воспринималось большинством женщин как неизбежность, то сегодня подобное их не устраивает. И если оргазм не достигается во время полового акта, они испытывают его позже как результат мастурбации (хотя нередко случаи, когда путем самораздражения клитора некоторые женщины помогают себе достичь оргазма во время сношения с мужем).

Около 80 % женщин, занимающихся онанизмом, раздражают клитор или малые половые губы, остальные имитируют движение мужского полового члена во влагалище с помощью тех или иных приспособлений.

Как и у мужчин, мастурбация у женщин может иметь эпизодический характер или становиться навязчивой. Последняя форма определенным образом влияет на личность женщины, на ее сексуальное поведение и иногда может затруднять контакты с мужчиной. В то же время в отличие от мужского онанизма, при котором наступает оргазм, по силе и качеству не отличающийся от оргазма при половом акте, из-за психофизиологических особенностей оргазм у женщин при мастурбации никогда не равняется естественному. Женщины в своем абсолютном большинстве хотят не просто «вообще» интимной близости, а близости с любимым человеком, с мужчиной, который по своим личностным качествам отвечает их самым строгим критериям. Понятно, что при мастурбации этот личностный компонент отсутствует. И потому нельзя не согласиться со словами А. Святоща: «Какие бы ощущения мастурбация ни вызывала, она не может заменить нормальную половую жизнь. Истинное половое удовлетворение достижимо только при половой близости с любимым человеком».

Не поощряя мастурбацию с морально-этических позиций, мы тем не менее обязаны объективно оценить вред или пользу ее, рассказать, к каким последствиям может привести занятие самоудовлетворением. Прежде всего отметим, что до недавнего времени женская мастурбация подвергалась таким же гонениям со стороны церкви и общества, как и мужская. В конце прошлого века в трактате «Об онанизме» относительно женщин писалось следующее: «Полнота лица и его здоровый цвет... исчезают, кожа делается морщинистой и жесткою; огонь глаз потухает, вокруг век образуются синие кольца, губы бледнеют, зубы покрываются слизью темного цвета...» Кроме того, женщин, увлекающихся мастурбацией, ожидают «недуги мат-



ки и ее выпадение, нарывы на матке, затвердения и рак матки и... бешенство матки».

Надо ли доказывать ложность всех этих утверждений? Сошлемся еще раз на мнение А. Свядоца, который пишет: «Лишено всякой научной основы опасение некоторых женщин, что мастурбация может вести к появлению боли в крестце, тошноте, рвоте, нарушениям функций внутренних органов, ослаблению памяти... и т. д. Мастурбационный акт вызывает такие же местные изменения в половых органах женщины, как и нормальный половой акт... Не подлежит сомнению, что мастурбация для женщины является с физиологической точки зрения безвредной».

Хотя и редко (мы упоминали, что женский оргазм — явление более сложное, чем мужской), но в консультации обращаются женщины, которые способны испытывать оргазм при мастурбации, но не достигают необходимой разрядки при близости с мужем. Среди врачей, которым приходилось сталкиваться с подобными жалобами, бытует мнение, что главная причина этого кроется в неумелой или неправильной стимуляции важнейших эрогенных зон женщины со стороны мужа, либо в недостаточной психоэротической подготовке супругов.

*Что такое эротические сновидения?*

*Слышала, что бывает оргазм во сне. Как это?*

В древнегреческой мифологии был бог Эрот (или Эрос), который считался покровителем любви. Перед его стрелами не могли устоять ни люди, ни боги. Однако, похоже, никто и не собирался защищаться от них, так как при попадании эротовых стрел в людей вселялось чувство любви, приносящее радость, счастье, а иногда страдание, боль и даже гибель. В более поздние времена словом, происходящим от имени этого бога, стали обозначать совокупность всего, что связано с половой любовью.

Поэтому под эротическими понимают такие сновидения, во время которых человеку снятся какие-то любовные картины. Значительно чаще, чем девушкам и женщинам, эротические сны снятся мужчинам и юношам. Это обусловлено, с одной стороны, большей склонностью мужчин к фантазиям, а с другой — поллюциями. Как правило, в момент ночной эякуляции человек видит и подходящий сон. И так же как поллюции с возрастом и с началом регулярной половой жизни проходят, так все реже и реже посещают мужчин эротические сновидения.

Обратная закономерность отмечена у женщин. По данным Кинзи, до начала половой жизни эротические сновидения

дения бывают только у 2,8 % женщин, к 25 годам подобные сны видит уже 41 % опрошенных, к 40 годам — 50 % и в возрасте за 40 лет — 65 %.

Специалисты склоняются к мнению, что эротические сновидения у женщин носят компенсаторный характер: чем реже и бледнее оргазм при интимной близости наяву, тем он чаще и ярче переживается во сне. Каким образом? Обычно женщинам снится интимная близость, причем не обязательно с мужем или конкретным знакомым, а с известным киноактером или вообще «сборным» мужчиной, имеющим признаки многих людей. Некоторые женщины, особенно в возрасте за 50, признаются, что многие годы они хотели испытать интимную близость в каком-нибудь «экзотическом» положении, но стеснялись сказать об этом мужу. И теперь вдруг, «на старости лет», им снится половой акт именно в таком положении.

Необходимо подчеркнуть, что эротические сновидения не всегда заканчиваются оргазмом, но закономерность здесь такая же, как и с оргазмом при половом акте в состоянии бодрствования — с возрастом он наступает чаще.



## **КУЛЬТУРА СЕМЕЙНОГО СПОРА, ИЛИ КАК ССОРИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОССОРИТЬСЯ**

---

В первоначальных планах этой главы не было. Не потому, что мы считали данный раздел интимной жизни семьи несерьезным, второстепенным, а главным образом потому, что нам казалось — вряд ли обсуждение вопроса о культуре семейных конфликтов принесет пользу. При этом мы исходили из утверждения большинства наших пациентов (вернее, пациенток), что во время семейного конфликта они поступают не слишком тактично, поскольку у них «лопнуло терпение», «накопилось раздражение» и они «не в состоянии контролировать себя».

Если уж, думалось нам, человек не может контролировать себя, то тем более он не захочет прислушиваться к нашим советам, не станет учиться культуре семейного спора и разрешения возникающих в семье конфликтов. Вероятно, мы не так далеки от истины, и эта глава, может быть, окажется практически наименее значимой из всей книги. Однако ваши письма, уважаемые читатели, не позволяют и отказаться от нее. Назвали же мы главу «культурой семейного спора», а не, допустим, «как надо спорить в семье» не случайно. Мы глубоко убеждены, что умение разрешать различные конфликты, и не только семейные, умение вести себя достойно в ситуациях, когда перемирие невозможно, является производным прежде всего культуры общей.

Культурный человек, независимо от того, прав он или виноват, спокоен или до крайности раздражен, не должен поступать нетактично, со злостью в отношении кого бы то ни было: второго супруга, своих или второго супруга родителей, детей. Культурный человек прежде всего и отличается от некультурного тем, что он всегда, при любых обстоятельствах (в том числе и семейных) сохраняет контроль за своим поведением и словотворчеством.

В последнее время и в жизни и в печати все чаще поднимается вопрос о том, кого можно считать культурным человеком. Кто-то утверждает — лишь того, кто не употребляет алкогольных напитков и не курит; кто-то одним из главных критериев культуры считает отношение к при-

роде (имеется в виду, что у культурного человека оно бережное); кто-то на первый план выставляет отношение к старине, к истории народа. Появляются статьи, в которых уровень культуры авторы призывают устанавливать даже по диагнозу, вписанному в бюллетень: если грипп или другое ОРЗ — некультурный...

Но если у всех этих авторов в определении культуры явно просматривается, так сказать, «ведомственный» подход, то в части, касающейся характеристики некультурности, они, как правило, солидарны. Прошло время, когда об уровне культуры можно было судить по тому, моется ли человек регулярно в бане и ходит ли он в театр. Сегодня требования значительно возросли. И это, бесспорно, очень хорошо. Среди этих требований и необходимость отказаться от аморальных привычек, подрывающих здоровье, — от алкоголя и курения; и необходимость изучать, любить и беречь свое прошлое; и необходимость бережного отношения к природе; и необходимость активного занятия культурой физической... Ко всему этому мы добавим и свое требование — необходимость при любых семейных конфликтах сохранять такт, держать себя в узде.

Возможно ли подобное? Вполне — утверждают ученые психологи и наши читатели. И приводят (читатели) такие примеры:

*«... Она так кричала и била сына, что я думал — случилось нехорошее с головой, помешалась. Пытался защитить ребенка, но не сумел — для этого надо было бы применить силу, может быть, ударить жену (слышал, что пощечина в таких случаях очень помогает, но поднять руку на женщину так и не смог). И вдруг зазвонил телефон. Жена, которая только что бушевала, как разъяренная львица, и которую, казалось, невозможно успокоить иначе, как надев смирительную рубашку; буквально в секунду смогла сделать нормальными голос и дыхание и разговаривала по телефону совершенно спокойно. Что у нее было? Притворство? Симуляция гнева с целью усиления «воспитательного момента»? Или на самом деле гнев, вспышка которого успела закончиться к телефонному звонку? Меня это очень интересует — такие или подобные вспышки бывают довольно часто как в отношении сына (возраст у него подростковый, а отсюда то дерзость, то табачный запах изо рта. Я понимаю, что это все преходяще, что в принципе сын у нас очень хороший, а жена понимать не хочет, унижает достоинство ребенка, провоцирует его на негативное поведение), так и в отношении меня. Но кончится вспышка,*



*и через несколько часов, через день — ласковая, приветливая, заботливая. Как будто ничего и не было. А рана-то в душе саднит, кровоточит. Хочется спросить: когда же ты бываешь искренней — когда ругаешь, обзываешь, стараешься унижить и обидеть, или вот сейчас, когда заботишься и любишь. Но в момент ссоры о таких вещах не спросишь, а когда все хорошо — боишься, что вопрос послужит поводом для новой ссоры, и, дорожа миром, не спрашиваешь. Поместите, пожалуйста, в своей книжке мое письмо. Может быть, узнав себя (а это сделать не трудно ей будет), она изменится в лучшую сторону».*

Читатель привел очень характерный пример — телефонный звонок (а в других письмах — приход постороннего человека и даже — сбежавшее на плите молоко) мгновенно приводит не способную сдержаться себя женщину в чувство, то есть позволяет отличить состояние истинного аффекта от симуляции его. Однако, как медики, мы должны защитить и женщин. Хотя подобное состояние и называется симуляцией, нормальным, полностью подконтрольным его считать нельзя. Это истерический приступ, припадок, который далеко не всегда подвластен волевому контролю. Мгновенное же его прекращение под воздействием ряда факторов, в том числе — и пощечины, как совершенно справедливо указывает автор письма, действительно бывает, поскольку при истерии остаются незатронутые раздражением центры в коре головного мозга, которые способны «выключить» возбуждение. Другой разговор, что не всегда такие факторы оказываются в наличии, а ударить женщину могут не многие. Не советуем и мы прибегать к подобному методу прекращения семейной дискуссии. Дело в том, что в отличие от истинного аффекта, человек, находящийся в состоянии истерического припадка, все прекрасно воспринимает и запоминает и пощечина может стать причиной целой цепи конфликтов.

Однако иногда к подобному сильнодействующему средству все же необходимо прибегнуть (по крайней мере, об этом следует помнить). Дело в том, что в момент истерического приступа могут предприниматься вполне реальные попытки лишения жизни (ребенка, мужа, а чаще — себя), нанесения серьезной травмы, отравления и т. д. Понятно, что в таких случаях приходится забывать о многих условностях культурного разговора.

Итак, с одной стороны, истерия не есть аффект, но с другой — это и не норма, а потому подлежит лечению.

Бесспорно положительную роль играют попытки самой

женщины проанализировать случившееся, самокритично отнестись к собственному поведению. Но практически не дают желаемого результата усилия мужа, детей, родителей «не раздражать» жену, «не выводить» ее из равновесия путем создания искусственного климата умиротворения, атмосферы «сглаживания» углов. Поскольку к истерии склонны в основном натуры особо чувствительные, фальшь в поведении они улавливают чрезвычайно тонко и раздражаются еще больше.

Некоторые мужья пишут нам, что вспышки гнева, «грозовые» ситуации в семье возникают порой из ничего, как говорится, «на ровном месте». Это не позволяет прогнозировать поведение жены, не дает возможности представить, как она отнесется к тому или иному поступку, к тем или иным словам. *«Из-за этого иногда промолчишь о том, что было на работе, иногда покроешь плохую оценку дочери в школе, иногда не сделаешь что-то нужное. А ведь это обедняет отношения, формализует их. Постепенно утрачивается теплота, участливость. Мою жену, например, не устраивает моя работа — и зарплата маленькая, и рабочий день длинный, и отпуск короткий. А мне работа нравится — творческая, напряженная, интересная. А зарплата? Ну что ж, зарплата пока не везде соответствует затрачиваемым усилиям, но ведь известно, что с уравниловкой борются, дойдет очередь и до нас.*

*Пока же (да и не в одной зарплате дело, не нравится ей — и все тут) все попытки мои завести разговор о том, что было на работе интересного, сложного, смешного и т. д., натываются на резко негативное отношение уже и не к работе только, но и ко мне лично. И пусть не всегда возникают после этого ссоры, но разговаривать не хочется — кто знает, как она отнесется к очередному рассказу».*

Ну что тут добавить? Бывает, что и работа мужа не нравится, и зарплата не устраивает... Правда, мы не хотим, да и не имеем права в данных примерах считать виновными только женщин, ибо выслушали-то мы только одну сторону. Но если рассуждать непредвзято, то вслед за Сент-Экзюпери можно повторить: «самая большая роскошь в нашей жизни — это человеческое общение». И отказываться от общения с самым близким человеком, сводить его к чисто формальному, но безопасному с точки зрения возникновения ссоры, — значит обкрадывать самих себя.

Разговор о культуре семейных ссор мы начали с весьма сложного случая, когда сами супруги, без помощи врачей, добиться «мирной» жизни вряд ли сумеют. Понятно, что



подобные ситуации редки, чаще всего имеют место мелкие ссоры, конфликты на «пять минут», которые как будто и не нарушают жизни семьи, если оценивать их по большому счету. Тем не менее далеко не безобидны и они.

А можно ли представить себе семейную жизнь вообще без ссор? Как утверждает опыт Консультации по вопросам семьи и брака и свидетельствуют авторы многих специальных книг, «браков, с самого начала свободных от конфликтов, в действительности не бывает». Вот так — не бывает. Ни одного процента, ни одного на тысячу. Зато счастливых браков, браков, в которых супруги прожили 20—30 и даже 50 лет, довольно много. Увеличивается с годами и число семей, в которых ссоры и конфликты исчезают. И это не должно вызывать удивления, поскольку с возрастом и со стажем семейной жизни изживаются многие причины этих конфликтов.

Вот, например, что пишут А. Г. Харчев и М. С. Мацковский в книге «Современная семья и ее проблемы» (М., 1978): «Можно предположить, что при формировании каждой новой семьи происходит взаимодействие (не исключаящее противоречий) и взаимоадаптация двух семейных субкультур, к которым принадлежат будущие муж и жена. Исходя из предыдущего опыта, ценностных ориентаций, образцов поведения в родительской семье и т. д., каждый из супругов имеет собственные представления о необходимом и желательном для себя ролевом поведении (мужа и отца, с одной стороны, жены и матери — с другой) и, кроме того, имеет относительно устойчивые ролевые ожидания по поводу выполнения той или иной роли другим супругом».

Короче говоря, двое чужих людей, решив соединить судьбы, приходят в семью каждый со своим «багажом» и необходимы определенные усилия и время, чтобы из двух «моих» стал один, общий, «наш». Лишь после того, как это достигнуто, число ссор и конфликтов во многих семьях резко идет на убыль или они исчезают вовсе. В ряде же семей этого не наблюдается. Наоборот, проходит влюбленность (иногда и любовь), уменьшается чувство взаимного уважения (выяснились некоторые более или менее непривлекательные стороны, черты, детали, которые в добрачный период человек не выпячивал), а взаимоадаптация, «притирание» характеров так и не выработались. И число ссор увеличивается, острота их усиливается, ранящее душу воздействие повышается.

Из-за чего же происходят конфликты в этот период?

А. И. Кочетов (1981) называет семь следующих причин, перечисляя их в соответствии с частотой встречаемости.

1. Нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность).

2. Биологическая несовместимость.

3. Неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми — родственниками, знакомыми, сослуживцами и т. д.

4. Несовместимость интересов и потребностей.

5. Различные педагогические позиции по отношению к ребенку.

6. Наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов.

7. Отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

Возможно, в какой-то семье можно обнаружить и 8-ю, и даже 9-ю причину. Однако эти семь наиболее часты.

Важно ли знать эти причины? Имеет ли значение, из-за чего разгорелся сыр-бор? Видимо, да.

Этике супружеских отношений, значению биологической совместимости — несовместимости (а сюда включаются и особенности характера, и тип темперамента, и тип половой конституции, и такие нематериальные факторы, как половое воспитание, диапазон приемлемости и т. п.) мы уделили достаточно внимания в своей первой книге. Тем не менее повторим: биологическая несовместимость в чистом виде встречается очень-очень редко, во всех же остальных случаях эта причина оказывается надуманной, порожденной недостаточным знанием своего супруга и самого себя в сексуальном плане.

Мы можем ответственно заявить, что абсолютное большинство ссор по причине биологической несовместимости не имеют под собой реальной почвы, что возникновение таких конфликтов лишено оснований. И тем не менее они возникают. Что же получается в результате? На несуществующую, мнимую причину нагромождается много обидного, неуважительного, порой оскорбительного. Когда, наконец, выяснится, что биологической несовместимости нет и в помине, то окажется, что между супругами выросла стена несовместимости психологической, разрушить которую труднее, чем любую каменную. Почему? Почему следствие часто становится важнее и серьезнее причины? Да потому что разрешать конфликты супруги часто не умеют, потому что их общая культура и культура ссоры оказывается чрезвычайно низкой.



*«Несколько месяцев после свадьбы я испытывала неприятные ощущения и даже боль при половых актах. Я знала, что избегать своих супружеских обязанностей не имею права, а потому исправно удовлетворяла желания мужа, хотя и без удовольствия. Однако болевые ощущения нарастали, и я под разными предлогами (болит голова, устала, слышат посторонние...) стала от половых сношений уклоняться. Разыгралась безобразная сцена — муж начал обзывать меня фригидной, «лягушкой», «холодной жабой», а под конец пригрозил, что найдет себе другую, более «горячую».*

*Наутро я пошла в женскую консультацию. У меня нашли воспалительный процесс, назначили лечение, запретили на 2 недели половую жизнь. Все превосходно прошло, вот уже больше года, как я почти регулярно испытываю приятные ощущения во время близости, однако та ссора не забывается. Да и можно ли забыть, как человек, столкнувшись с первой же семейной трудностью, спасовал и решил сдаться. И пусть он не изменил мне до сих пор ни разу, его готовность к измене для меня почти то же самое, что и сама измена».*

*Видите, всего две недели понадобилось, чтобы ликвидировать причину конфликта, но второй год не утихает обида и боль как следствие этой причины. А будь муж человеком культурным (а кроме того, и внимательным, заботливым), он бы не только не уронил своей репутации в глазах жены, но поднял бы ее еще выше. А для этого-то и требовалось лишь вести разговор тактично, деликатно, уважительно. Одним словом — культурно.*

*«Из-за чего вспыхнула размолвка, сказать не берусь. Как всегда, из-за мельчайшего пустяка. И когда уже раздавались последние «раскаты грома» и дело двигалось к перемирию (мира в нашей семье нет, только перемирия), жена вдруг назвала меня импотентом... Женщина она культурная, с высшим образованием, но для разговора со мной употребляет преимущественно вульгарные слова, иногда и нецензурные. Они, якобы, полнее передают эмоции.*

*В общем-то я себя импотентом никогда не считал. Как вы пишете в «Гармонии брака» — нормы ГТО осиливаю, а на высоту 2 м 35 см не претендую. Но после этой ссоры чувствую, как резко стали слабеть мои силы. Понимаю, что развивается порочный круг — больше прислушиваюсь к себе, больше слабею, и ничего поделать не могу. Придется, вероятно, смириться с разводом, потому что, как вы пишете в книге, без помощи жены вылечить импотенцию не-*

*возможно, а на помощь ее рассчитывать не приходится. А может, уже изобрели какие-нибудь химические или гормональные препараты для лечения импотенции без участия жены?»*

К сожалению, не изобрели, — ответили мы написавшему письмо инженеру. И посоветовали, воздержавшись от развода, все же попытаться наладить мир в семье. Хотя по опыту знаем, что любой мир легко разрушить, но даже после небольших ссор восстановить его очень и очень трудно. Жалко, что об этом не думают ссорящиеся супруги. Но если еще обвинения в существующих или надуманных грехах (любых) забываются, то сексуальные упреки, по словам известного специалиста по психогигиене половой жизни С. С. Либиха, не забываются никогда.

Образование не может служить мерилom культуры человека, хотя, бесспорно, у грамотного человека подразумевают наличие культуры уже потому, что он «по программе» проходил какие-то курсы, которые формируют культурный уровень. Видимо, у жены нашего читателя подобного не произошло. И пусть она будет превосходным специалистом в своей области; но если при ссорах специально подбирает вульгарные и нецензурные слова, то в звании «культурный человек» ей должно быть отказано.

Примеров биологической «несовместимости», которой не было вовсе или которая поддавалась коррекции, но вызвала длительные и тяжелые конфликты, можно привести сколько угодно. Думается, не стоит. Вот если бы мы могли предложить конкретные наборы фраз, доводов и контрдоводов, которыми супругам следует оперировать в своих ссорах. Увы, даже если бы мы решились на подобное и привели здесь несколько вариантов, помочь этим никому бы не смогли. Разве жена обзывает мужа вульгарными словами потому, что не хватает ей других слов? Конечно же нет, но с целью побольнее ранить, сильнее унижить.

Не меньшее значение для ликвидации последствий конфликтов имеет культура и при взаимоотношениях супругов с окружающими людьми. Здесь отмечается такая особенность — если супруги, и прежде всего муж, никогда не забывают сексуальных упреков, то посторонние люди практически не забывают никаких упреков и оскорблений. И потому они приобретают свойство долговременного разрушителя отношений как семьи с окружающими, так и внутри нее.

*Пожились мы всего полгода назад, но не прожили и одного дня без ссор. Сейчас, когда пишу вам, мы уже четы-*



*ре дня не разговариваем друг с другом. Что же будет дальше?*

Психологам известен такой парадокс молодых семей — чем горячее добрачная любовь, тем острее и глубже конфликты в первые месяцы (год) совместной жизни. Человек, который еще совсем недавно представлялся верхом совершенства, вдруг оказывается неуступчивым, не способным к компромиссу, властным и эгоистичным. «Я от него (нее) подобного не ожидала. Но не уступлю. В конце концов, почему всегда должна я уступать, почему всегда он делает так, как хочет...» Такие рассуждения довольно типичны для молодых супругов, и если не оправдать, то понять их, конечно, можно. Ведь семью складывают два человека, две личности — каждый со своими вкусами, привычками, миропониманием, желаниями и потребностями. Должно пройти немало времени, прежде чем эти два «я» образуют одно «мы». И не все могут пройти этот путь без потерь, без нанесения другому серьезного морального ущерба.

Часто молодые супруги проявляют неуместный максимализм. «Если ты еще раз оставишь здесь газеты, значит совсем меня не любишь...», — заявляет молодая жена. Ну разве сопоставимы эти вещи — привычка оставлять газеты на журнальном столике (так было в семье мужа) и любовь? К сожалению, их иногда сопоставляют. А в результате на этом мелком, рожденном от непонимания значения привычки конфликте, нагромождается такое количество обид и недомолвок, что появляется заявление, где в графе «причина развода» твердо выведено: «не сошлись характерами». А пробовали ли сходиться? Пробовали ли характеры чуть-чуть обуздать, что-то в себе исправить, пытались ли искать компромисс? Скорее всего нет.

*Даже в гостях, при посторонних, или на улице, в общественном транспорте жена не перестает делать мне замечания, критиковать мои слова и поступки... «Не показывай пальцем, невежа», «У тебя что, платка нет?», «Ну кто так выражается, ты что, русского языка не знаешь?» Становится страшно — а как это все перенести, когда рядом будет ребенок?*

Сотрудники Центра по изучению проблем народонаселения МГУ опросили несколько сотен женщин с целью выяснить степень тактичности отношения жены к мужу. Среди многих других был и такой вопрос: «Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях?» Сотрудник этого Центра В. Сысен-

ко в отчете об исследовании пишет: «Анализ ответов наводит на некоторые грустные размышления. Только 31 % женщин ответили, что им не случается критиковать мужа при людях. Остальные же 69 % ответили на вопрос утвердительно, при этом 13,3 % жен заявили, что делают это часто и очень часто». Далее Сысенко комментирует: «Хочу напомнить, что психологическая и этическая культура семьи требуют, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо затрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки».

Мы не знаем, почему жена нашего читателя и корреспондента ведет себя столь нетактично. Скорее всего, от недостатка культуры и избытка желания культурной казаться. Обычно подобные притязания и проявляются в неестественных, уродливых формах. Будем рады, если женщина, прочитав наш ответ, изменит свое поведение.

*«Хотя мы все, за редким исключением, интеллигенты в первом поколении», — как сказал поэт, — мой муж с первых же дней знакомства невлюбил мою семью — живут в деревне, не шибко грамотные, не всегда чистоплотны. Стал избегать их — в деревню калачом не заманишь, к нам домой под разными предлогами не приглашает. Но однажды, на мою и на общую нашу беду, все же встретились зять с тестем за праздничным столом. И после какой-то рюмки зять начал «выступать». Как папа досидел до ухода гостей, удивляюсь. А утром, уезжая, сказал: «Я его никогда не прощу. Жалко мне тебя, не разглядела ты, что он за человек, но теперь я тебе помочь ничем не могу». И заплакал. Дорогие авторы книги «Гармония брака», можно ли вернуть в нашу семью гармонию (а она была, хотя мы и ссорились иногда, но всегда мирились и после этого любили друг друга еще сильнее)?»*

В письме не содержится сведений, почему муж считает себя культурнее жены и ее родных. Может быть, он закончил институт, может, у него дедушка был профессором? Но из тех нескольких строчек, что мы процитировали, и из двух страничек письма в целом нам представляется, что тесть-то куда культурнее своего зятя. Но дело даже не в том, кто «более», кто «менее» культурен (к тому же



и критерии расплывчаты), а в том, что даже если тесть ошибся и принял «выступление» пьяного молодого человека не за случайную оговорку, а за сознательное отношение, вряд ли когда-нибудь он уже изменит свое мнение. Наоборот, чем дальше, тем бесспорней ему будет казаться неслучайность бестактного высказывания и тем правильнее принятое решение — в дом зятя ни ногой.

Можно предполагать, что последствия этой ссоры будут вспоминаться всю жизнь, отражаясь на здоровье и самих супругов, и их детей, и «стариков». Разумеется, мы не за всепрощение всех и всяких грехов во имя родственных отношений. Мы ратуем лишь за то, чтобы даже самые острые конфликты решались на необходимом культурном уровне, с необходимой долей уважения друг друга.

*Какие черты характера наиболее высоко ценятся в семье?*

Прибалтийские психологи, опросив супругов, проживших вместе 25 и более лет, получили такие ответы. На три первых места большинство поставили: *готовность прийти на помощь, отходчивость, терпимость к недостаткам другого*. Многими, причем прежде всего женщинами, высоко ценится *чувство юмора*. А одно из последних мест, как ни странно, занял рационализм.

Собственного исследования мы не проводили, но нам кажется, что и в Минске и вообще в Белоруссии ответы были бы примерно такими же. Учтите это, супруги.

*Наконец-то мне удалось приобрести книгу, которая должна была раскрыть глаза мужу на его сексуальный эгоизм. Но дважды я просила его прочитать «Гармонию брака», а он, с трудом осилив десяток страниц, откладывал ее в сторону. «Это меня не интересует и не волнует», — заявляет он. Так ничего в нашей жизни и не изменилось — он по-прежнему 1—2 раза в неделю, чаще по моему желанию, формально выполняет свои мужские обязанности и тут же после этого засыпает. А я, как и та женщина, о которой вы писали в книге, лежу и глотаю слезы. Ну как мне разбудить в нем мужчину?*

Общеизвестно, что актуальность полового компонента семейной жизни существенно различается у разных людей. Был в нашей практике случай, когда 60-летний пациент (причем, жена его примерно такого же возраста), обратившийся по поводу ослабления эрекции полового члена, сказал: «Если не вылечусь — зачем и жить?» А другой, еще и не отметивший тридцатилетия, заявил: «Подумаешь, проблема. Не вылечусь — больше свободного времени будет!»

Можно было бы и не затрагивать вопрос о таких различных оценках своих половых способностей, если бы он касался только одного человека. Но ведь половая жизнь в браке обязательно затрагивает двоих. И очень редко встречаются совпадения, когда оба супруга обладают настолько одинаково низким темпераментом, что их обоих устраивает редкое и формальное осуществление половой связи. Как правило, именно несовпадение характеров и темпераментов встречается в семьях гораздо чаще. Поэт В. Федоров в поэме «Женитьба Дон-Жуана» (1977) очень метко по этому поводу замечает:

«В делах любви,  
В игре огней и стуж  
Взывают часто к родственности душ.  
Неправда это, здесь нужна полярность,  
Здесь нужен тот особенный магнит,  
Который тем вернее породнит,



Чем больше нежность и сильнее ярость,  
Но гаснет страсть,  
Когда за общим плугом  
Жена и муж становятся  
Друг другом».

Ну, а коли так, то личное отношение к половой жизни необходимо как-то согласовывать с отношением к ней второго супруга. Не суть важно, кто из них более холоден (в основном нам жалуются, правда, мужья), важно, что обоим супругам необходимо стремиться к достижению общего знаменателя. А вот — как стремиться?

Эту главу мы назвали двумя одинаковыми словосочетаниями, отличающимися лишь знаками препинания в конце. В этом и заключается наш совет: говорить о проблемах секса надо вслух (не обязательно громко, можно и шепотом, главное — не про себя, а так, чтобы услышал и второй супруг). Нет ничего стыдного в том, чтобы любящие друг друга мужчина и женщина в подходящей форме и в подходящий момент обсудили свои интимные взаимоотношения. Форм этих много, фактически, у каждой супружеской пары своя. Что же касается момента, то здесь можно сказать более определенно — или перед очередным половым актом, или после него, но не в спешке и не после того, как возник любой, пусть и несерьезный конфликт. Иногда, рассказывают нам пациенты, которым мы советовали начать говорить о сексе вслух, это было настолько трудным, что они предпочитали первый разговор доверить бумаге. Что ж, это тоже неплохой выход. Уехав в командировку, в отпуск или даже никуда не уезжая, можно написать жене (мужу) обстоятельное письмо. В ряде случаев, особенно, если человеку трудно сразу подбирать слова или он опасается резких возражений второй стороны, именно письмо способно послужить началом приведения своих желаний и возможностей к единому знаменателю.

О чем же надо говорить? О том, например, *когда* каждый из супругов испытывает большую страсть; о том, *что* способствует ее усилению (духи, освещение, предметы туалета, какие-то особые ласки и т. д.); наконец, вполне уместны разговоры и о позах интимной близости, о том, *какая* из них приятнее как одному, так и другому супругу.

Здесь нам хочется прервать перечень тем, подлежащих обсуждению, и процитировать письмо одной из читательниц:

*«Лишь однажды я испытала оргазм при близости, хотя прожила с мужем более 3 лет. Это было тогда, когда, ночуя в гостях и не имея возможности совершить половой акт»*

*в привычной позе (в комнате, кроме нас, спали еще люди, а диван был узкий и скрипучий), мы провели его в положении на боку. Мужу я в тот момент ничего не сказала, а он, по-видимому, не заметил, насколько мне было хорошо. И вот уже несколько месяцев я мучаюсь от желания попросить его изменить позу и не могу решиться, и страдаю от того, что в обычном положении ничего приятного не ощущаю».*

Подобные ситуации, если и не распространены, то все же и нередки. В силу ряда особенностей анатомо-физиологического (у некоторых женщин ведущей эрогенной зоной является клитор, у некоторых — стенки влагалища, часть примерно одинаково реагирует на раздражение того и другого, изредка же встречаются женщины, которые достигают оргазма только при касании членом свода влагалища) и психологического плана (какое-то одно половое сношение, во время которого оргазм был достигнут благодаря привходящим обстоятельствам, запомнилось особо) некоторые женщины могут достигать оргазма только в немногих или даже в одной-единственной позе полового сближения. И часто эта поза отличается от стандартной.

Необходимо учитывать также, что само по себе изменение позы вызывает подъем нервно-психического возбуждения и таким образом способствует достижению оргазма. Однако сказать об этом, «попросить», как пишет читательница, женщины стесняются. Стесняются и из-за врожденной застенчивости, и потому, что об этом говорить «не принято».

Мы, конечно, не можем давать конкретные рекомендации, которые были бы обязательны для большинства супружеских пар, но по крайней мере тем, кто прочитает эту нашу книгу, советуем: разговаривайте друг с другом не только о просмотренных фильмах, о делах на работе и учебе детей; разговаривайте вслух и о проблемах, которые важны для достижения гармонии в браке, — разговаривайте о сексе. Шепотом, в письмах, с помощью иносказаний, но разговаривайте.

А вот и еще одна тема, о которой стоит говорить, — поцелуи. И вновь — письмо.

*«Когда мы еще встречались с моим будущим мужем, он очень здорово целовался. Мне немножко стыдно писать о такой интимной подробности, но знаете, честное слово, я просто таяла от его поцелуев. Он был не первый, с кем я целовалась, но то ли из-за неопытности моих предыдущих кавалеров, то ли потому, что я их (предыдущих) не*



*любила, те поцелуи совсем меня не волновали и не запомнились. Зато поцелуи мужа доставляли громадное наслаждение. Знаете, он как-то раскрывал мои губы, как-то проникал поцелуем не только внутрь рта, но просто внутрь всей меня. У меня кружилась от них голова, шумело в ушах, я по-настоящему пьянела.*

*Увы, теперь это все уже в прошлом. Всего полгода, как мы женаты, но больше не целуемся. То есть целуемся формально и поспешно — расставаясь утром и встречаясь вечером. И хотя весь вечер потом вдвоем в комнате, и довольно много свободного времени, и никто не мешает, и некого бояться, — мы не целуемся. А ночью он целует меня не в губы, а около уха, в шею, в грудь. Это тоже приятно, но не так, как бывало, когда он «по-настоящему» целовал в губы. Или он разучился, или считает, что те страстные, дурманящие, жгучие и возбуждающие поцелуи предназначены только девушкам?*

*Наверное, я не одна такая, кто испытывает страсть к поцелуям. Напишите, пожалуйста, в своей новой книжке, пусть молодые мужья, да и не только молодые, не забывают, как они когда-то целовались. И добавьте, что женщинам эти поцелуи снятся по ночам...»*

Мы всецело поддерживаем мысли своей читательницы, но хотим несколько слов добавить. Еще более чем женщинам, поцелуи нужны самим мужчинам. Да, мужчинам, особенно при ослаблении половой способности. Дело в том, что если у женщин много эрогенных зон и лишь у части губы относятся к одной из важных, то у мужчин эрогенных зон всего одна или две (до конца этот вопрос не решен). Главная, ведущая — половые органы. Вторая... губы. И поцелуи (подчеркиваем — не целование, когда один целует, а второй, как статуя, принимает ласки) в значительной степени повышают сексуальное чувство и желание.

В древние времена на Востоке была целая наука о поцелуйных играх. К сожалению, мы не имели возможности прочитать первоисточник и пользовались только позднейшими ссылками на него, однако с определенной степенью достоверности можем указать, что на Востоке знали не менее 20 разновидностей поцелуев губ и еще 5 разновидностей поцелуев тела. Были поцелуи, с которых начиналась любовная игра, и поцелуи, которые предваряли слияние тел в пароксизме страсти, и поцелуи, которые назывались поцелуями утихающей страсти, и поцелуи, после которых влюбленные умиротворенно засыпали. Приведем названия не-

которых из них, чтобы читатели могли оценить романтичность и поэзию поцелуйных игр, а также, чтобы, пофантазив, сами могли если не придумать новые виды, то по крайней мере открыть их для себя: «целомудренный», «стыдливый», «нежный», «страстный», «жгучий», «игривый», «жалящий», «воспаляющий», «изысканный», «царский», «наслаждение бутоном», «обрывание лепестков», «нектар», «поцелуй победителя»...

Итак, разговаривайте о поцелуях, а еще лучше — не только разговаривайте, но и целуйтесь.

Здесь бы нам хотелось сделать небольшое отступление. Для части супругов, как об этом пишут читатели и рассказывают пациенты, существует некий психологический барьер в использовании того или иного совета, прочитанного в книге или услышанного на лекции. Причем речь идет не о том, что узнал новое кто-то один и должен предложить второму (тут требуются особый такт и деликатность), а о сведениях, которые одновременно узнали оба. И все равно, говорят многие, появляется чувство чего-то фальшивого, чего-то неестественного — вчера, например, окончив половой акт, просто пожелали друг другу спокойной ночи и повернулись в разные стороны, а сегодня, прочитав в книге, что так нехорошо, вдруг начнем целоваться.

В самом деле, некоторая щекотливость ситуации возникает. Мол, не от потребности идем, а от советов, не по сердцу поступаем, а по разуму. Но с этим придется мириться. Что ж поделать, если раньше не хватало знаний поступать правильно? Другой разговор, что исправляться в ряде случаев целесообразно не резко, не в один присест, а постепенно. Тогда эта неловкость быстрее исчезнет. А стоит начать исправляться, и вы почувствуете, как властно станет вас привлекать друг к другу уже не разум, но именно чувство.

Перечисленными темами, естественно, не исчерпывается тематика разговоров о сексе в семье. Да мы и не ставили перед собой задачи — всю ее здесь привести. Дело, как вы понимаете, в принципе. Принцип же такой — запрещенных тем для бесед супругов нет, польза же от таких бесед несомненна.

*Дайте несколько примеров (я вот лично не могу подобрать и двух-трех таких слов) тех ласковых и нежных слов, которые должен говорить мужчина женщине на супружеском ложе. Мне их так не хватает, думаю, что и другим мужчинам не хватает тоже.*

Действительно, в наш рациональный, лаконичный век



многие разучились говорить красиво, нежно, ласково. Жену все чаще называют «мать» или даже «старуха» (пусть ей нет и 25), сказать ей «любимая» и язык не поворачивается (и так, мол, знает, зачем повторяться), сравнить с каким-нибудь цветком — так не припомнить, как цветы зовутся.

Однако не будет ли оскорбительным для женщины, которая тоже прочтет эту книгу, услышать слова, да еще, предположим, в том же порядке, в каком приведем мы их здесь, во время любовной игры? И потому мы подавили желание дать хотя бы несколько примеров. Автору же, приславшему нам письмо, и всем, испытывающим затруднения подобного рода, советуем обратиться к словарям русского языка. А еще лучше — читать побольше стихов.

*Уважаемые авторы «Гармонии брака», на нашу семью свалилось горе, большая беда. От надежного человека я узнал, что жена мне изменяет. У нас трое детей — старшему 11 лет, младшенькой — 3 годика, среднему сыну — 7. Детей я очень люблю и знаю, что если подниму шум и будет развод, то мне их не оставят. А без детей я не смогу жить. Сказать ли жене, что мне известно об измене, или смириться, стерпеть и ради детей мучиться дальше?*

*Чего ей дома не хватало, я не знаю. Я не пью, приношу домой все деньги, много помогаю по хозяйству. Мы живем в казенном доме, но у нас печное отопление. Она не знает заботы с дровами, с торфом. Я даже почти всегда посуду сам мою и большей частью стираю. И как на мужчину ей на меня грех жаловаться...*

Разговор об изменах идет в одной из последних глав книги. Сейчас мы привели это письмо лишь для того, чтобы сказать — вероятно, имелось у жены определенное недовольство мужем именно в сексуальном плане, если она решилась на измену. Нам почти ничего не известно об отношениях между супругами, и мы только можем предположить следующее: написал это письмо хороший отец, но вряд ли очень хороший муж. Его беда, видимо, в том, что он недостаточно воспитан в сексуальном плане, однако искренне считает: раз он способен довольно часто совершать половой акт, то все в порядке.

Если бы в этой семье беседовали о сексе, возможно, жена и предъявила бы мужу какие-то претензии. И, удовлетворив их, она бы почувствовала к нему больше благодарности, любви и не рискнула бы изменить (семья эта живет в небольшом поселке, и люди все друг о друге знают).

Не известно, как сложится дальнейшая судьба этой семьи. Но будет очень жаль, если она распадется.

А читателю нашему мы ответили так: сказать об измене жене следует, пока дело не зашло слишком далеко. Но отнестись к случившемуся надо с пониманием, то есть считать в измене виноватой не только ее одну, но и себя.

*«Встретила однажды я юношу, он моложе меня на 2,5 года. Нам было очень хорошо, но когда я спросила, как его фамилия, он ответил: «Будем расписываться — узнаешь». Я растерялась: ведь у меня двое детей. И я сказала, что второй дом строить не буду. Вот прошел год, и юноша женился. Не знаю, любит ли он свою жену, но он иногда приходит ко мне на работу, и мы стоим в коридоре и разговариваем. Он все расспрашивает, как я живу, как здоровье, как дети. И мне очень приятно его внимание и забота. А муж придет домой (или на обед, или с работы вечером), и никогда ничего не спросит, и даже не зайдет в комнату, если я лежу больная. Поест и за газету или усядется в телевизор и сидит до ночи. Я другой раз говорю: «Может быть, мне очень плохо, может, я умираю, а ты даже не помотришь». А он отвечает: «Помрешь, тогда посмотрю...» Конечно, здоровье у меня плохое, но и он виноват — за год два аборта было...»*

Письмо вызвало у нас противоречивые чувства. С одной стороны, читательницу можно охарактеризовать, прямо скажем, как особу весьма легкомысленную. С другой — и муженек ей достался, судя по письму, не сахар: жена больная, а он и самочувствием ее не поинтересуется. Мы включили это письмо в книгу как пример того, насколько мало в иных семьях супруги разговаривают друг с другом. Ведь разговор о сексе, если они и ни о чем другом не говорят, не может состояться. Было бы даже противоестественно, если бы, промолчав весь вечер, в постели они вдруг стали обсуждать вопрос, допустим, об изменении позы, или, что более актуально для этой семьи, — о том, как предохраниться от беременности.

Кто больше виноват в сложившейся ситуации, спора не вызывает — муж. Но изменить положение (мы так и ответили в своем письме) можно только усилиями обоих. Жена должна искать и подготавливать темы для разговора, который бы, на первых порах, был интересен мужу, больше рассказывать о детях, о работе, о прочитанной книге, короче — вовлекать его в общение. Нам кажется, добиться положительного сдвига в этом вопросе все-таки можно. Другой разговор, если муж знает об измене жены, но не желая



доводить дело до развода, отказывается от общения из-за глубоких переживаний.

Такое поведение мы оправдать не можем, а почему — написали чуть выше, когда отвечали на письмо читателя, узнавшего об измене жены.

*Жена у меня нетемпераментная, не хочет иметь сношение и неделю и даже две. А у меня возникает желание близости чуть ли не каждый день. Прочитав книгу, я много полезного узнал из нее, а жена так и не захотела прочитать ее. Когда она разрешает мне близость, то говорит, что выполнила свою обязанность, но утверждает, что это не главное в жизни и что без этого вполне можно обойтись. А мне кажется, что это одно из главных. Половой акт мы проводим только в одном положении, да еще, когда она была беременная, пробовали на боку. Мне бывает хорошо и так и эдак, а ей вот нет. Эрогенных зон у нее нет никаких, да она и не разрешает их искать и ласкать. И еще о предохранении — спираль она ставить не хочет, а когда наступают безопасные дни — не говорит. Я уже сам завел на нее календарь, но один раз ошибся, пришлось делать аборт. Дорогие авторы книги, научите, как мне заставить жену разговаривать со мной о таких важных для семейной жизни вещах.*

Заставить разговаривать не удастся. Пробудить интерес к вопросам пола тоже, видимо, будет очень сложно — помимо низкого темперамента, в данном случае еще явно прослеживается и неправильное половое воспитание женщины. И тем не менее попыток наладить гармоничную жизнь оставлять не надо. Возможно, со временем появится ощущение физической и психической разрядки после близости (пока, по утверждению мужа, оргазма жена не испытывала ни разу за 4 года половой жизни), тогда и агитировать «за разговоры» станет легче.

*Я никак не могу найти подхода к своей жене. У меня такое чувство, что я постоянно в чем-то перед ней виноват, хотя вины своей не вижу. Это меня тревожит, тем более, что она холодна и неласкова. А я никак не осмелюсь найти в себе силы начать разговор, откровенный и доверительный, о накапливающихся неладах в нашей семье. Это разговор не только о ее половой холодности, а вообще о нашей жизни. Я знаю, что как только я стану выдвигать какие-то пожелания и требования, предъявлять претензии, она разволнуется, хлопнет дверью и уйдет к мамочке, благо это в одном доме, в соседнем подъезде. И я же останусь виноватым и через 2 часа пойду просить прощения...*

Как утверждает русская пословица, чужая душа — потемки, и нам остается только догадываться, почему в этой семье муж постоянно чувствует себя виноватым. Возможно, при беседе с женой картина открылась бы совсем иная. Но письмо из далекого сибирского города, в консультацию женщину не пригласишь, а сама написать она не пожелала. Однако в любом случае вина за «накапливающиеся нелады» лежит на обоих супругах. Если муж действительно виновен, он должен знать — в чем, иначе невозможно нормализовать обстановку. Если он даже не догадывается, в чем его вина, то какие-то нежелательные поступки или моменты поведения по незнанию будут повторяться, все больше и больше накаляя семейную атмосферу.

В данном случае, вероятно, на семейных отношениях отрицательно сказывается и поведение родителей жены. Очень может быть, что если бы они не жили в соседнем подъезде или не пустили к себе дочь после размолвки (разбирайтесь, мол, сами), это способствовало бы скорейшему примирению супругов.



## ТЕМ, КТО НАМЕРЕН ПОВРЕМЕНИТЬ

---

*Мы — студенты. Учиться нам еще 3 года. Решили не иметь детей до окончания вуза. Поженились 2 месяца назад. И вопрос предохранения от беременности нас очень волнует. Посоветуйте, какой способ предохранения от беременности наилучший?*

Вот мнение на этот счет известного английского ученого К. Вуда (1976): «Ни один из существующих методов контрацепции нельзя считать идеальным. Нет средства, которое отвечало бы всем требованиям. В идеале противозачаточное средство должно быть абсолютно безопасным и настолько удобным, чтобы им могли пользоваться все без исключения. А это значит, что контрацептив не должен иметь неприятного вида, не должен быть дорогим... и требовать для правильного использования предварительной подготовки, практических навыков или усилий воли и памяти...»

Да, таких идеальных средств нет. Но это не означает, что нет и выхода из создавшегося положения. В ответах на вопросы других читателей, включенных в эту главу, вы найдете много полезного и для себя.

*Каковы перспективы развития контрацепции?*

По этому поводу К. Вуд пишет:

«Мы можем предотвратить контакт сперматозоида с яйцеклеткой, но до сих пор не располагаем надежными средствами для предупреждения оплодотворения, если они вступают в контакт. В некоторых случаях мы можем не допустить прикрепления оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки, но не можем гарантировать неизменный транспорт яйцеклетки по фаллопиевой трубе, прежде чем матка будет готова ее принять. Мы можем прервать беременность, используя хирургические или химические методы, но сегодня мы еще не можем заставить матку отторгнуть оплодотворенное яйцо, как организм человека отторгает органы, пересаженные от донора.

Область контрацепции, таким образом, представляет неисчерпаемые возможности для разработки новых методов регуляции фертильности...»

Какие же методы наиболее перспективны? Их три.

Первый — это противозачаточные таблетки для мужчин. Препарат, принимаемый внутрь, должен либо препятствовать образованию сперматозоидов в яичках или их созреванию, либо угнетать их оплодотворяющую способность.

Второй метод — это иммунизация женщины против спермы мужчины. После одной обычной инъекции в организме женщины вырабатываются антитела к сперме мужчины и наступает временное бесплодие (предположительно на 2—3 года), после чего при необходимости инъекции можно повторить.

Третий метод — воздействие на так называемые «релизинг-факторы». Учеными установлено, что рождение яйцеклетки зависит от определенных гормонов гипофиза, выработка которых в свою очередь находится под контролем релизинг-факторов, продуцируемых в головном мозге. Вмешательство в функции релизинг-фактора может привести к овуляции на ранних этапах менструального цикла, что увеличит число «безопасных дней». Считается, что введение релизинг-фактора мужчине должно подавить выработку полноценных сперматозоидов.

Как скоро эти методы будут внедрены в практику? Точно ответить трудно, поскольку во всем, что касается человека, его здоровья, нужно не семь, а семь раз по семь все проверить и только потом давать разрешение на применение. Однако то, что исследования ведутся целенаправленно, обнадеживает.

*Чем вреден прерванный половой акт?*

Не будет преувеличением сказать, что прерванный половой акт вместе с абортом являются самыми распространенными способами регуляции рождаемости. По некоторым данным, до 70 % мужчин (периодически или постоянно) используют этот метод контрацепции. Суть его проста: непосредственно перед эякуляцией мужчина извлекает половой член из влагалища и выброс спермы происходит вне половых путей женщины.

Несмотря на простоту и общедоступность данного метода, не требующего ни расходов, ни специальных приспособлений, большинство специалистов выступают против его использования. *Во-первых*, число наступивших при этом беременностей достигает 15—50 %. *Во-вторых*, длительное его применение нередко приводит к застойным явлениям в половом аппарате партнеров, что может вызвать ослабление потенции у мужчины и воспалительные процессы половой сферы у женщины. *В-третьих*, он ведет



к постоянному контролю за половым актом обоих партнеров, большому усилию воли и нервному перенапряжению, связанному с тем, чтобы вовремя прервать близость. *В-четвертых*, многие женщины испытывают максимальное возбуждение именно тогда, когда происходит выброс спермы, так как момент эякуляции, содрогания полового члена, чутко улавливается ими и может быть началом возникновения у них оргазма, а именно этого нет при прерванном половом акте. *В-пятых*, женщина не получает спермы, а значит, и находящихся в ней биологически активных веществ (в первую очередь простогландины), которые оказывают тонизирующее действие на весь ее организм. Эти негативные стороны данного способа контрацепции нередко ведут к дисгармонии семейных отношений, нервным срывам, ослаблению потенции мужчины и развитию аноргазмии у женщин.

В то же время нельзя ничего абсолютизировать и считать, что даже единичный или имевший место от случая к случаю прерванный половой акт вызовет все эти неприятности. Нам известны супружеские пары, где годами чаще других применяется именно этот способ предохранения, и пока никаких отрицательных последствий не наблюдается.

*Что такое механический способ контрацепции?*

Как известно, оплодотворение — это слияние женской половой клетки (яйцеклетки) с мужской (сперматозоидом). Следовательно, к механическим средствам контрацепции относятся те средства, которые создают преграду для их воссоединения. К мужским механическим средствам относится презерватив (кондом), к женским — колпачки, внутриматочные спирали и петли.

Презервативы различаются по размерам и в меньшей степени по форме (в продаже бывают импортные со спермоприемником, что уменьшает опасность разрыва его при эякуляции). В общем-то, презерватив — средство достаточно надежное, однако при длительном хранении резина теряет эластичность и может лопнуть.

Колпачки бывают двух видов: шеечные и влагалищные. Шеечные колпачки подбираются врачом по величине шейки матки. Изготавливаются они из алюминия, резины, различных видов пластмасс. Надевают колпачок через 2—3 дня после окончания менструации, а снимают за 2—3 дня до наступления следующей.

Влагалищные колпачки изготавливают из плотной резины, подбор их производится врачом, который обучает

женщину и правильному использованию средства. Влагалищные колпачки вводятся глубоко во влагалище и тем самым препятствуют проникновению спермы в его верхние отделы. Колпачок надевается самой женщиной непосредственно перед половым актом. Срок его нахождения во влагалище — до 10 часов. В последние годы колпачками стали пользоваться меньше (их вытеснили внутриматочные средства).

*Многие мужчины жалуются, что применение презерватива им приносит массу неудобств, к тому же не всегда предохраняет женщину от наступления беременности. Может быть, они просто не умеют ими пользоваться?*

Наиболее популярным способом контрацепции (после прерванного полового акта) считается использование презерватива. Первое его применение относится к 16 веку, правда, с целью защиты от сифилиса. Готовились тогда презервативы из кишок животных, рыбьих пузырей, кожи и других материалов. В 17 веке английский врач Кондом предложил использовать презерватив в качестве средства предохранения от беременности. С тех пор материал, из которого изготавливались презервативы, постоянно менялся, а с начала нашего века их изготавливают из тонкой вулканизированной резины.

Ученые считают, что от 35 до 57 % супружеских пар используют презерватив как способ контрацепции. При правильном его применении процент неудачи практически равен нулю. Неудача заключается либо в дефектности презервативов, например, с истекшим сроком годности (что ведет к его разрыву), либо в неправильном его использовании. Причины последнего явления в основном две. 1. Плотное надевание презерватива на возбужденный половой член («как чулок»), что ведет к разрыву его при фрикциях или при выбросе спермы (в тех случаях, когда нет спермоприемника). Презерватив следует надевать так, чтобы он свисал с головки члена на 1—2 см. 2. Иногда надевание презерватива производится не в начале полового акта, а непосредственно перед семяизвержением, то есть практикуется комбинация прерванного полового акта с использованием презерватива. «Исследования показали, что немного спермы может попасть во влагалище даже перед эякуляцией» (К. Вуд, 1976).

*Вредно ли для здоровья мужчины использование презерватива в течение длительного времени?*

Некоторые супружеские пары используют презерватив в качестве средства, позволяющего избежать ускорен-



ного семяизвержения, так как при этом снижается чувствительность головки полового члена и длительность полового акта увеличивается. Уменьшение потока импульсов с головки полового члена при фрикциях ведет к резко возрастающей нагрузке на психику мужчины, поскольку в этом случае в основном только она становится главным «поставщиком» возбуждающих стимулов для достижения оргазма. И здесь все более важную роль начинают играть такие факторы, как адекватность сексуальной партнерши, ее поведение в период близости, в период полового воздержания после предыдущего акта, возраст мужчины, тип его половой конституции и т. д. Естественно поэтому, что у мужчин, использующих презерватив, стереотип любовных игр, половая холодность жены, снижение с возрастом гормонального фона (при прочих равных условиях) чаще ведут к ослаблению сексуального влечения и потенции по сравнению с теми мужчинами, которые по согласию с женой предохраняются иными способами.

*Мы с женой предохраняемся поочередно. В те дни, когда мне приходится пользоваться презервативом, я замечаю, что эрекция полового члена слабеет до такой степени, что надеть презерватив практически невозможно. Как поступать в таких случаях?*

Подобного рода жалобы мужчин не редки. Любовные игры в период подготовки к близости (особенно если они затягиваются, так как женщина чувствует себя еще недостаточно подготовленной к ней) могут приводить к ослаблению эрекции полового члена. Порой это ведет к конфликтам, появлению страха неудачи. Да и сам процесс надевания презерватива требует внимания, что снижает половое возбуждение мужчины. Как поступать в таких случаях?

Мы не видим ничего предосудительного в том, что любящая жена поможет супругу достичь необходимой степени напряжения полового члена, воздействуя на него способами, которые она считает для себя допустимыми в морально-этическом плане. Думаем, что большинство мужчин не откажется, если процесс надевания презерватива женщина возьмет на себя.

*Какие есть химические методы контрацепции?*

Химические противозачаточные средства вводятся в основном во влагалище. Они выпускаются в виде таблеток, свечей, шариков, паст и т. д. В составе большинства из них находятся вещества, губительно действующие на сперматозоиды (хинин, тимол, хинодол, соляная, молочная, ли-

монная, салициловая кислоты и т. д.). Контрацептивы содержат также вещества, убивающие патогенные микробы и улучшающие микрофлору влагалища.

В связи с тем что химические средства не всегда дают желаемый эффект, врачи рекомендуют комбинацию механического и химического методов контрацепции. Это чаще всего использование шеечных и влагалищных колпачков в сочетании с кремами, пастами и т. д. Целесообразно, например, применение губок или тампонов, смоченных раствором уксусной кислоты или хинина либо грамицидиновой пастой. Вводимая глубоко во влагалище такая губка или тампон механически препятствует проникновению сперматозоидов во влагалище, а химическое контрацептивное средство воздействует на сперматозоиды.

К комбинированному методу можно отнести и спринцевание. Оно производится сидя на корточках с использованием кружки Эсмарха (в кипяченую воду добавляют какое-либо сперматоцидное вещество: перманганат калия, борную кислоту, 3 %-ную уксусную кислоту и др.). Следует, однако, указать, что беременность при спринцевании наступает в 30—40 % случаев. К тому же продолжительное использование его изменяет слизистую влагалища, а также состав нормальной микрофлоры. Есть у спринцевания и еще один недостаток, правда, другого плана. Время достижения после оргазма состояния покоя (то есть стабилизации артериального давления, пульса, дыхания и т. д.) у женщин более длительное, чем у мужчин. Организм женщины приходит в исходное состояние не ранее чем через 10—20 и более минут после коитуса. Причем этот период для многих из них не менее приятен, чем предшествовавший ему оргазм. И просто кощунство тратить эти драгоценные минуты на водные процедуры.

*Многие женщины принимают противозачаточные таблетки. Что это такое?*

Действие гормональных контрацептивов, принимаемых женщиной внутрь, основано на подавлении овуляции, что делает зачатие невозможным. В нашей стране применяют такие препараты, как нон-овлон, бисекурин и некоторые другие. Прием производится по 1 таблетке с 5-го по 25-й день менструального цикла. Вводимые в организм небольшие дозы этих веществ изменяют гормональный фон, что в той или иной степени обязательно сказывается на общем состоянии здоровья и самочувствии. Поэтому рекомендуем не применять их долго (месяцами, годами), а при возможности использовать и другие методы и средства кон-



трацепции. Особенно осторожно применять этот способ должны женщины, страдающие сердечно-сосудистой патологией и заболеваниями крови.

К побочным явлениям применения гормональных контрацептивов следует отнести тошноту, расстройства желудочно-кишечного тракта, иногда нарушения менструального цикла. Поэтому прежде чем начать принимать гормональные противозачаточные таблетки, необходимо посоветоваться с врачом женской консультации.

*Что такое ВМС?*

ВМС — это внутриматочные противозачаточные средства. Еще древние африканские племена-кочевники помещали в полость матки верблюдиц перед дальним переходом мелкие камушки во избежание наступления беременности, которая ослабляла животных. В настоящее время ВМС широко применяются и дают 96—98 %-ную гарантию. Выпускаются ВМС различной конструкции: петли, спирали, зонтики, пружинки и т. д. Материал, из которого они изготовлены, также различен: золото, серебро, медь, пластмасса. У нас в стране наибольшее распространение получила петля Липпа, изготовленная из индифферентной к стенкам матки пластмассы.

Вводится ВМС только после обследования врачом-гинекологом и при отсутствии противопоказаний (воспалительных процессов матки и придатков и пр.). После родов ВМС рекомендуется вводить не раньше чем через 1—2 месяца.

ВМС — весьма удобное противозачаточное средство, обладающее высокой степенью надежности. Дополнительное достоинство их в том, что женщины регулярно обследуются у гинеколога. Поскольку ВМС не препятствует всасыванию стенками влагалища содержащихся в сперме биологически активных веществ, использовать их, в отличие, например, от презервативов, можно годами и десятилетиями без каких-либо отрицательных последствий для организма.

*Я читала, что врачи рекомендуют ВМС только после родов. А как предохраняться до родов?*

*Я хотела использовать ВМС, но врач сказала, что мне это противопоказано. Другим способам я не очень доверяю. Что же делать?*

Действительно, одним из главных факторов, повышающих сексуальное чувство женщины, является ее доверие к тому или иному контрацептивному средству. Конечно, врач, обследовав женщину и обнаружив заболевания или

состояния, противопоказанные для применения ВМС, рекомендует другой метод контрацепции. Обычно назначается определенное лечение, после которого можно применять и ВМС.

Нерожавшим женщинам использовать ВМС врачи не советуют. В этом случае предпочтительнее любой другой из методов, которые есть в арсенале контрацепции.

*Не повредит ли ребенку, если женщина с ВМС забеременеет?*

В ряде случаев (2—4 %) у женщин с ВМС беременность все же наступает. Наличие ВМС в полости матки практически не влияет на развитие плода и рождение ребенка. И производить какие-либо манипуляции по извлечению ВМС у беременной нет необходимости — любое из них при родах покидает полость матки самостоятельно.

*Каков механизм действия ВМС?*

Несмотря на то что ВМС давно и успешно служат для регуляции рождаемости, истинный механизм действия их пока не ясен. Существует ряд гипотез, пытающихся объяснить его. Согласно одной из них, ВМС, которое находится в полости матки и воздействует на ее стенки, рефлекторно повышает скорость прохождения оплодотворенной яйцеклетки по фаллопиевой трубе. В результате яйцеклетка попадает в полость матки недостаточно «зрелой», а значит, не способной к дальнейшему развитию. С иной точки зрения ВМС нарушает сложный баланс между темпом развития оплодотворенной яйцеклетки и изменением слизистой оболочки матки, вследствие чего слизистая «не подготавливается» к приему яйцеклетки и беременность не наступает.

Дальнейшие исследования ученых, видимо, дадут более точный ответ на этот вопрос.

*Я уже трижды ставила ВМС и трижды оно выпадало. Почему?*

Наиболее частой причиной выпадения ВМС является неправильно подобранный размер его.

У некоторых женщин с резко выраженным тонусом матки ВМС через некоторое время «рождается» самостоятельно. Обычно этот «недостаток» (в кавычках потому, что ни в чем другом, кроме как в невозможности использовать ВМС, этот повышенный тонус себя не проявляет) проходит после повторных родов. Если же супружеская пара не хочет иметь второго ребенка, женщине придется применять другие способы контрацепции. А возможно, не только ей, но и мужу.



*В течение двух недель после того как я поставила «спираль», у меня были боли в низу живота и кровянистые выделения. А врач-гинеколог сказала, что это нормально. Права ли она?*

*ВМС у некоторых женщин вызывает боль и неприятные ощущения. Может ли это уменьшить ее половое чувство?*

Действительно, некоторые женщины предъявляют жалобы на то, что после введения ВМС у них отмечаются кровянистые выделения вне менструаций, болевые ощущения, более обильные месячные и т. д. Однако чаще всего эти явления носят временный характер. Через 2—3 месяца они проходят. Женщина с ВМС находится под постоянным наблюдением врача, и при возникновении первых признаков осложнения оно удаляется.

*Что такое физиологический метод предохранения от беременности?*

Как известно, для наступления беременности необходимо совпадение ряда факторов, в частности, чтобы сперматозоиды встретились с женской яйцеклеткой, находящейся в определенной фазе развития, то есть созревшей и покинувшей яичник.

Созревание яйцеклетки продолжается около месяца, момент «рождения» ее (овуляция) приходится примерно на середину менструального цикла (периода между первым днем появления менструации до первого дня следующей менструации). Время, в течение которого яйцеклетка оказывается способной к оплодотворению, ограничено 48 часами. Сперматозоиды же, попавшие в половые пути женщины, сохраняют жизнеспособность чуть дольше — до 72 часов. Следовательно, в месяц женщине для наступления беременности «отводится» всего 5 суток — трое суток до овуляции и двое суток (включая и день овуляции) после нее.

На знании этих закономерностей и основан так называемый физиологический метод предохранения от беременности. Метод очень удобный, безопасный, высоко надежный, не имеет никаких противопоказаний и ограничений. И если применяется он относительно редко, особенно в молодых семьях, то только потому, что довольно сложно определить момент овуляции. Суть же метода состоит в том, что супруги воздерживаются от половой жизни пять дней в каждом менструальном цикле.

Определить точную дату овуляции может помочь температурный тест, заключающийся в следующем. Утром, не вставая с постели, женщина измеряет температуру

в прямой кишке на протяжении 8—10 минут. Эту процедуру, причем желательно одним и тем же градусником, очень тщательно, она проделывает в течение нескольких месяцев и полученные результаты вносит в специальную тетрадь.

Наблюдения показывают, что у здоровых женщин температура обычно не превышает  $37^{\circ}$ , а в день овуляции поднимается выше этой отметки и остается немного повышенной уже до первого дня менструации. Но зачем нужно измерять температуру несколько месяцев? Это необходимо для того, чтобы избежать ошибки, цена которой, как правило, чрезвычайно высока: нежелательная беременность, нежеланный ребенок либо (гораздо чаще) аборт.

Ошибки же могут возникать по разным причинам, ведь температура может повыситься вследствие простуды, запора, нервных переживаний. Кроме того, как вы помните, воздержание от половой жизни должно начинаться за 3 дня до овуляции, то есть когда температура еще нормальная. Измерение же температуры на протяжении нескольких месяцев (и чем дольше, тем лучше) позволяет составить график овуляций и пользоваться им в будущем, уже не прибегая к помощи термометра. Ну, а периодически, особенно при смене условий жизни, климатической зоны, после болезни, беременности и т. д. этот график надо проверять.

Для большей надежности (а значит, и раскованности женщины во время интимной близости) мы советуем тетрадь с записью утренней температуры за 3—5 месяцев показать врачу женской консультации и вместе со специалистом определить опасные и безопасные для наступления беременности дни.

Некоторые супруги, чаще всего те, кто прожили в браке не один год, тщательность определения дня овуляции заменяют следующим нехитрым приемом: добавляют к 5 дням безопасности еще 2 — по одному до начала и после овуляции и успешно пользуются таким графиком длительное время.

*Жена разрешает близость только 1—2 дня после менструации и 5—6 дней — до нее. Права ли она? Моя первая супруга не предохранялась (и не беременела) минимум неделю после окончания менструации.*

Ваша жена права хотя бы уже потому, что соблюдение именно таких временных границ позволяет ей чувствовать себя спокойно и уверенно. Но она, возможно, права и с объективной точки зрения — сроки жизни яйцеклетки и сперматозоидов одинаковы, а продолжительность менструаль-



ного цикла у разных женщин существенно колеблется — от 21 до 32 и более дней. Чем цикл длиннее, тем больше в нем «безопасных» дней. Видимо, у первой жены цикл был 30—32-дневный, а у второй — на неделю короче.

*Замужем я 6 лет. За это время родила 2 детей и сделала 3 аборта. Ну, что такое аборт и какое удовольствие испытывает при этом женщина, я описывать не буду: это вы знаете не хуже меня. Взяться за перо меня заставило следующее обстоятельство. Когда я пришла к гинекологу на очередной аборт, она сказала, что я пришла поздно и мне уже нельзя сделать «вакуум». Оказалось, что этот метод прерывания беременности значительно менее болезненный, чем обычный аборт, и главное — женщина сразу после такого аборта идет домой, не задерживаясь в больнице, как обычно, на 3—4 дня. Почему же тогда об этом способе мало говорят врачи и он мало пропагандируется?*

В последние годы врачами женских консультаций все шире применяется новый метод прерывания беременности — вакуум-аспирация.

Производится вакуум-аспирация амбулаторно, т. е. в женской консультации, женщинам при подозрении на беременность, когда задержка менструации составляет не более 14—15 дней.

Чем же вызвано рождение нового метода?

Не секрет, что обычный медицинский аборт, произведенный даже в условиях стационара высококвалифицированным специалистом, сказывается в последующем на течении беременностей, заканчиваясь нередко самопроизвольным абортом. В значительной степени на это влияет изменение структуры шейки матки, повреждаемой при производстве аборта металлическими инструментами.

Новый метод прерывания беременности лишен этого недостатка. В полость матки вводится пластмассовая трубка диаметром 5—6 мм, имеющая на конце 2 отверстия по краям. Второй конец трубки соединен с электрическим насосом. По принципу действия этот прибор мало чем отличается от работы обычного домашнего пылесоса, только в данном случае в трубку засасывается оплодотворенная яйцеклетка. Исследованиями установлено, что именно в указанный выше срок соединение яйцеклетки и матки еще непрочное, рыхлое, что и позволяет, применив вакуум-аспирацию, удалить ее из полости матки.

В более поздние сроки беременности связь яйцеклетки с маткой становится прочнее и для прерывания беременности уже приходится прибегать к выскабливанию по-

лости матки металлическими инструментами. А это, конечно, более травматично.

Один из основоположников нового метода — проф. В. М. Садаускас указывает на ряд существенных преимуществ использования этого метода: отсутствие травматизации шейки матки; более быстрое восстановление гормонального баланса организма; минимальная кровопотеря; быстрота манипуляции (3—5 мин); простота техники операции; незначительные и редкие осложнения; сохранение трудоспособности женщины (так как после аспирации женщина находится под наблюдением врача 1—2 часа, а не 3—5 дней, как после обычного аборта); сохранение тайны о прерванной беременности.

Все перечисленное открывает большие перспективы перед новым методом. Вместе с тем следует указать на ошибки, которые иногда допускают женщины, надеющиеся на применение вакуум-аспирации. Приведем выдержку из одного письма: «Зная, что вакуум делают в срок до 2 недель задержки менструации, я обратилась к врачу на 12-й день, но она заставила меня сдать кучу анализов. В результате время было упущено, и пришлось идти на обычный аборт».

Все правильно. Перед операцией по прерыванию беременности в малом сроке методом вакуум-аспирации женщина должна быть обследована гинекологом на выявление заболеваний половой сферы. Кроме того, она должна сдать ряд анализов, на что тратится по крайней мере 3—5 дней. И все это она должна успеть сделать не позднее 14-го дня задержки менструации. Поэтому, видимо, задержка менструации у женщины с регулярным менструальным циклом на 5—7 дней должна заставить ее обратиться за советом к врачу женской консультации.



## БЕСПЛОДНЫЙ БРАК

---

*Способна ли родить женщина, если у мужа ушиб одного яичка?*

*После травмы у мужа осталось только одно яичко. Могут ли быть у него дети?*

Первый вопрос сформулирован неправильно — ведь детородные функции женщины из-за тех или иных недостатков или травм у мужчины не изменяются. Поэтому спросить надо было о способности мужа стать отцом. Но это стилистическая погрешность. Если же говорить о сущности вопроса, то ответить можно следующее. Яички, как и женские половые железы — яичники, — органы парные и в определенной степени дублируют друг друга.

Общее заключение такое — чем раньше в детстве произошла травма, тем больше шансов на то, что в семье будут дети. Однако самый точный ответ на поставленный вопрос может дать только врач кабинета мужского бесплодия после обследования.

*Как часто встречается мужское бесплодие?*

В настоящее время общепризнано, что 10—20 % всех браков бесплодны, причем по вине мужчин бесплодие бывает примерно в каждом втором-третьем из них.

*Когда через три года после замужества я обратилась к врачу по поводу отсутствия детей в семье, он заявил, что обследование нужно начинать с мужа. А муж категорически отказывается от посещения консультации, мотивируя это, в частности, тем, что в первом браке у него был ребенок, а также тем, что со своими мужскими обязанностями он справляется отлично...*

Несмотря на внешнюю убедительность мотивировки, мы придерживаемся мнения, что посетить врача мужу необходимо. Вот чем это объясняется. Обследование мужчин — менее трудоемкий процесс, чем обследование женщин, на которое затрачивается иногда несколько недель. К тому же для женщин процедуры бывают малоприятными, а порой и болезненными. В то же время наличие ребенка в первом браке не может служить веским доказательством того, что бесплодия у данного мужчины нет — с тех

пор прошло несколько лет, и за этот период могли быть и травмы, и различные заболевания...

Еще менее доказателен мотив: «со своими мужскими обязанностями справляюсь...» Хорошо известно, что часто нет корреляции между способностью к оплодотворению и способностью удовлетворить женщину при интимной близости.

Ну, а почему же муж так категорически отказывается от обследования? Нам представляется, что этому могут быть две альтернативные причины: 1) уверенность в том, что здоров; 2) обоснованное или необоснованное опасение, что на самом деле бесплоден.

Сложившаяся в данной семье (да и в ряде семей, где один из супругов бесплоден) ситуация довольно сложна в психологическом плане. И нередко, если не приходят к таким супругам на помощь специалисты-психологи (для абсолютного большинства населения это, к сожалению, пока невозможно) или чуткие и умные родственники, семья распадается. Почему?

До выявления истинного виновника бесплодия объектом упреков и обвинений (не только со стороны мужа, но и всей родни) по традиции является женщина. Если же она и на самом деле виновна в отсутствии детей, то жизнь ее во многих семьях превращается в ад. Наиболее закономерный исход такого брака — развод по инициативе мужа. Кстати, по данным некоторых зарубежных авторов, около 70 % бесплодных браков заканчиваются именно разводом.

Ну, а если виноват муж? Как правило, обстановка в семье резко меняется. Позволим себе процитировать несколько строчек из статьи болгарских специалистов Н. Николова и Б. Папазова (1971). «Интересно, — пишут они, — что женщина, которая в сущности страдает от этого отсутствия детей в семье, принимает сообщение о бесплодии своего супруга гораздо спокойнее, чем следовало ожидать. Муж же, наоборот, оказывается очень изумленным, обеспокоенным и огорченным. В таких случаях, действительно, можно увидеть, как женщина проявляет свои прекрасные качества привязанности, сочувствия и сострадания к своему супругу и, вместо того, чтобы упрекать, начинает дружески, по-матерински, утешать его и успокаивать».

Что будет, если в этой семье, после трех лет замужества, выяснится, кто истинный виновник бесплодия? Нам кажется, обстановка улучшится. А кроме того, не будет упущено



время для принятия чрезвычайно важных и ответственных решений, например для усыновления чужого ребенка.

*Какие последствия бывают после операции по поводу кисты яичника? Мне 34 года. Операция была полтора года назад.*

Как и после любой серьезной операции, последствия после операции по поводу кисты могут быть самыми различными. Однако нашу читательницу, видимо, интересуют не вообще всякие последствия (например, нагноение послеоперационного шва, спайки и т. п.), а лишь те, которые связаны с возможностью иметь детей.

Подобные операции весьма редко приводят к бесплодию. Во-первых, имеется и нормально функционирует второй яичник, во-вторых, во время операции врачи удаляют только кисту, максимально сохраняя ткань придатка. Но даже если по медицинским показаниям часть яичника приходится удалить, оставшаяся часть в состоянии поддерживать менструальную функцию и овуляцию. Болгарские специалисты опытным путем установили, что для осуществления детородной функции достаточно всего одной десятой части яичника.

*Если у супругов более десяти лет нет детей, целесообразно ли им и дальше жить вместе?*

Вопрос очень непростой главным образом потому, что неясно, о какой целесообразности идет речь в письме. Если о том, чтобы все же иметь детей, то это одно дело. Если о том, целесообразна ли жизнь супругов без детей, — другое. Рассмотрим оба этих варианта.

Бесплодным принято считать такой брак, при котором беременность не наступает на протяжении двух лет регулярной половой жизни без предохранения или если в этот же срок наступившая беременность заканчивалась рождением мертвого ребенка. Если, как в случае с нашей читательницей, детей нет не два, а десять лет, то с большой долей вероятности можно думать, что в данной семье брак действительно бесплодный и в этом смысле ожидать перемен к лучшему, видимо, напрасно. Правда, в письме не сообщается, обращались ли супруги к врачам, обследовались ли и лечились, а это очень важно для ответа на второй вариант вопроса.

Если установлено, что в отсутствии детей виноват муж, женщина может попытаться, разведясь с ним, построить новую семью, в которой у нее будут дети. Однако надо сказать, что это маловероятно. Читательница не указывает своего возраста, но можно думать, что ей за тридцать.

Рождение первого ребенка в такие годы уже сопряжено с определенными опасениями.

Еще менее оправданным нам кажется развод в том случае, когда в бесплодии повинна сама женщина, хотя, бесспорно, у нее остается шанс выйти замуж за вдовца с детьми (ребенком). В то же время вполне удовлетворительным можно считать и такой выход — взять ребенка на воспитание.

*Может ли женщина по какой-то причине долгое время не беременеть, а потом вдруг родить ребенка?*

Конечно, может. И объяснений такому факту несколько. Самое простое и частое — имелись определенные отклонения в структуре или функциях половых органов, которые медикам удалось вылечить.

*Какие дни менструального цикла наиболее благоприятны для зачатия?*

Зачатие и беременность наступают в тех случаях, когда сперматозоид сумеет встретиться с женской яйцеклеткой и проникнуть в нее (оплодотворить). Для этого, очевидно, необходимо, чтобы яйцеклетка созрела и «родилась» из яичника. Момент рождения яйца называется овуляцией, и происходит это примерно посередине между двумя менструациями. Продолжительность жизни сперматозоидов не более 3 суток, яйца — 2 суток. Отсюда можно сделать вывод, что наиболее благоприятными для зачатия являются 4—5 дней в самой середине менструального цикла.

*Почему аборт может привести к бесплодию? Знаю многих женщин, которым аборт делали по нескольку раз — и ничего. Но знаю и случай, когда уже после одного аборта развивалось бесплодие. Виноваты ли в этом врачи, которые делают аборт, или имеются особенности в состоянии организма, или влияет срок беременности?*

Нормальная беременность наступает тогда, когда сперматозоид встретится с яйцеклеткой в маточной трубе, а оплодотворенная яйцеклетка проникнет в матку и здесь прикрепится.

Внутренний просвет маточных труб весьма небольшой — едва пропускает спичку. При различных воспалительных процессах, а наиболее часто они возникают после абортов, просвет резко сужается или труба зарастает (облитерируется) полностью. Таким образом на пути яйцеклетки появляется механическая преграда, которая и приводит к бесплодию.

Любой по счету аборт для организма женщины не в радость, однако оперативное прерывание первой беременно-



сти, особенно у молодой (до 23—25 лет) женщины, приводит к неприятным последствиям чаще всего. Это зависит и от повышенной чувствительности организма, впервые испытывающего переполнение определенными гормонами, и от того, что слизистая матки еще очень нежна. Нельзя исключать при этом и психогенного воздействия — как правило, прерывание первой беременности является сигналом серьезного неблагополучия в жизни женщины.

Виноваты ли врачи в неблагоприятных исходах абортов? Как и всякая серьезная операция, аборт, бесспорно, таит в себе какие-то сложности и сюрпризы и иногда может потребовать от врача неординарного решения или принятия экстренных мер. Надо сказать, что в абсолютном большинстве случаев врачи оказываются на высоте и ошибок практически не допускают, хотя теоретически исключить их полностью невозможно. Что же касается других моментов, например, особенностей состояния организма, то в их наличии сомневаться не приходится. Условия жизни, питание, соблюдение режима труда и отдыха, перенесенные ранее заболевания... Все эти факторы, равно как и срок наступившей беременности, играют ту или иную роль.

*После обследования мужу сказали, что отцом он уже никогда не сможет стать. Но расставаться мы не хотим, а изменить мужу даже из «высших» соображений не могу. Говорят, что в наше время возможно искусственное оплодотворение. Где делают такие операции? Что для этого нужно — я имею в виду справки, документы, расписки и т. д.*

Искусственное осеменение (а не оплодотворение, тут есть определенная не только терминологическая разница) известно давно, и применяется оно в ветеринарии. В частности, описан случай искусственного осеменения собаки, имевший место в 1792 г. А несколькими годами позже было осуществлено и искусственное осеменение женщины.

Для этой относительно несложной в техническом плане операции берется сперма либо супруга, либо специального донора. Во многих зарубежных странах искусственное осеменение применяется очень широко. В частности, в США за период с 1960 по 1967 г., когда там культивировалась «мода» на семью из четырех и более детей, благодаря этому методу родилось более 150 тысяч физически и психически полноценных детей. В последующие годы эта цифра несколько снизилась, однако не потому, что

искусственное осеменение в чем-то себя скомпрометировало.

В нашей стране этот метод не применяется. Почему? По крайней мере, не по вине медиков. Юристы уже несколько десятилетий не могут ответить на ряд вопросов, возникающих в связи с искусственным осеменением. Е. Г. Мискарян (1977) называет эти вопросы: «Кто должен быть записан отцом ребенка? Имеет ли право лицо, записанное отцом, если оно дало на то согласие, оспаривать отцовство или отказаться от уплаты алиментов в случае последующего развода с матерью? Какие показания и противопоказания имеются для его применения (кроме медицинских)? Каково место донора по отношению к ребенку и его родителям?» и некоторые другие.

*У меня никогда не наступает оргазм. Может, это бесплодие?*

Исключить бесплодие, естественно, невозможно, однако, по утверждению специалистов, никакой закономерности между наступлением оргазма и способностью к деторождению нет: хорошо известно, что встречаются бесплодные женщины, испытывающие сексуальную разрядку буквально при каждом половом акте, и многодетные матери с полным отсутствием сексуального влечения и оргазма. Более того, американские специалисты установили, что оргазм даже мешает наступлению беременности, и советовали тем, кто хочет забеременеть, с помощью нехитрых приемов не доводить себя до оргазма.



## «СЕКРЕТЫ» ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ В БРАКЕ

---

*Не раз встречал в книгах (и в вашей в том числе) рекомендации менять положения при половом акте. Зачем это нужно? Разве обычное, нормальное, естественное — назовите, как хотите, — положение не обеспечивает и полноту ощущений и максимальное удовлетворение детородной функции?*

Вопрос, какой не часто услышишь на лекции, во время беседы, на приеме в консультации. Он относится к разряду таких, которые кажутся ясными всем, о которых и спрашивать не принято.

Да, действительно, для абсолютного большинства супружеских пар в нашей республике и в целом в Европе положение лежа (мужчина сверху, лицом к лицу с женщиной) считается обычным. Обычным, но не более, никаким ни нормальным (кто устанавливает норму, на основании чего?), ни естественным (что понимать под естественным?). Бесспорно, это положение позволяет получить наслаждение и иметь, при желании, ребенка. Многие пары десятилетиями используют только его и нисколько не страдают от этого.

Для народов же Востока, например, такое положение является экзотичным, странным, там используют другие, при которых женщина расположена к мужчине спиной или боком. И тоже получают наслаждение, и тоже имеют, при желании, детей. Это свидетельствует о том, что все в мире относительно и пытаться установить норму в таком интимном вопросе, как половое сношение, попросту невозможно. Вот что пишет по этому поводу сексолог из ГДР З. Шнабль: «Что является нормальным, а что ненормальным в интимных отношениях мужчины и женщины, просто так определить невозможно. Имеется несколько понятий нормы.

1. Статистическая норма — нормально то, что делает большинство людей, ненормально то, что делает меньшинство. Эта норма далеко не всегда правильная — например, большинство мужчин курит, но разве это норма?

2. Моральная норма — правильно и нормально то, что соответствует потребностям и желаниям обоих конкрет-

ных партнеров, не вредит каждому из них, не травмирует обоих ни морально, ни физически.

3. Медико-психическая норма — нормальными являются здоровые отношения, способствующие духовному, физическому и социальному благополучию семьи.

4. Субъективная норма — нормально то, что делаю я, что я нахожу правильным, что мне нравится. Кто поступает по-другому — поступает неправильно, ненормально».

Очевидно, что первая и четвертая формулировки нормы не отвечают полностью нашей морали, и мы согласны со Шнаблем, который в заключение указывает: «Исходя из вышеизложенного применительно к обсуждаемому вопросу можно считать нормальным любое положение при половом акте, если только оно доставляет удовольствие и наслаждение обоим партнерам, не травмирует ни одного из них и способствует духовному, физическому и социальному благополучию семьи».

Это то, что касается допустимости использования различных положений. А нужно ли использовать их, не достаточно ли одного? Мнение сексологов и сексопатологов по этому поводу едино — нужно. При смене положений нарушается стереотип поведения, оживляется любовная игра, расширяются возможности наслаждения друг другом в условиях, исключающих это в обычном положении.

Кроме того, смена положений, использование «необычных» поз позволяют в ряде случаев уравнивать темперамент, предупредить развитие тех или иных сексуальных расстройств. Многие семейные пары жалуются на то, что женщина не успевает достигнуть оргазма до момента эякуляции у мужа, а потому не получает необходимой разрядки, наслаждения. После десятка таких сношений могут развиваться застойные явления в органах малого таза, и тогда она вообще начнет избегать интимной близости. В то же время использование другого положения (женщина сверху, лицом к лицу с мужчиной) без всякого лечения способно устранить эту форму дисгармонии.

Возникает необходимость в смене положений или более или менее длительном использовании «необычного» положения и при некоторых других ситуациях — во время беременности, если у мужчины слишком большой вес, если оба партнера со значительными отложениями подкожного жира.

В силу недостатков полового воспитания многим супружеским парам кажется, что изменение положения при



интимной близости является признаком распущенности или даже развратности. Подобные обвинения особенно неприятны, если о новом положении узнал один из супругов и предложил его второму. Можно назвать сколько угодно примеров, когда это приводило к серьезным семейным размолвкам. Но ведь, согласитесь, сами положения в этом не виноваты.

*Что такое диапазон приемлемости?*

*Когда я подсказала мужу те формы ласк, которые меня сильнее возбуждают, он обвинил меня в разврате, и теперь я стараюсь вообще не выказывать своего отношения к близости...*

Каждый человек, практически еще до вступления в интимную жизнь, формирует в своем сознании допустимые для него формы сексуального общения. Под воздействием литературы, искусства, лекций, бесед со сверстниками, личных наблюдений за поведением родителей и старших товарищей у него постепенно складывается собственный взгляд на характер отношений между мужчиной и женщиной, в том числе и сексуальных. Виды ласк, допустимость их воздействия на те или иные эрогенные зоны, позы полового акта и составляют диапазон приемлемости данного человека. Другими словами, то, что допустимо с морально-этической позиции личности в сексуальных отношениях, и есть ее диапазон приемлемости. Отсюда понятно, что этот диапазон у различных людей неодинаков. О сексуальной гармонии можно говорить лишь тогда, когда диапазон приемлемости партнеров одинаков. Как правило же, он более широк у мужчин и значительно сужен у женщин, особенно у девушек.

С созданием семьи начинается уравнивание диапазонов приемлемости супругов, причем чаще в сторону расширения его у женщины. Если женщина активно сопротивляется этому процессу (что встречается преимущественно в браке с нелюбимым человеком или при чрезмерно строгом половом воспитании девушки), у второго партнера может накапливаться чувство неудовлетворенности половой жизнью и снижаться половое влечение к данной женщине. Если же мужчина грубо нарушает диапазон приемлемости женщины (а это нередко встречается в молодых семьях, когда мужья больше поглощены собственными переживаниями), то его действия воспринимаются ею не как проявление полового чувства, а как действия, оскорбляющие ее женское достоинство, как выражение его испорченности, разврата. Понятно, что в таком случае подобно-

го рода поступки только тормозят развитие сексуального влечения у женщины.

Уравнивание диапазонов приемлемости супругов — процесс, требующий уважительного отношения к чувствам каждого, большого такта и взаимного доверия. Только тогда он явится не «ахиллесовой пятой» брака, а той притягательной силой, которая сплотит их и даст им возможность полного «самовыражения» в браке.

Что же касается высказывания супругами своего отношения к тем или иным видам ласк, то мы считаем это важным, даже обязательным, условием достижения гармонии в браке. Именно наличие «обратной связи», т. е. своевременная информация мужа с помощью слов, жестов, каких-то условных знаков об ощущениях женщины, помогает усиливать или прекращать стимуляцию эрогенных зон, переходить от стимуляции одной зоны к стимуляции другой, но в принципе добиваться достижения оргазма в наилучшие сроки.

*Что такое эрогенные зоны и где они находятся? Моя жена, например, утверждает, что у нее нет никаких эрогенных зон.*

В принципе эрогенные зоны имеются и у женщин, и у мужчин. Но сейчас мы поговорим только о женщинах. Половое возбуждение женщины формируется под влиянием многих факторов, из которых наиболее важными являются личность партнера, уровень половых гормонов, вырабатываемых надпочечниками, воздействие на определенные участки тела, называемые эрогенными зонами, и некоторые другие. Сексопатолог А. М. Свядощ пишет: «Эротизирующее действие мужских половых гормонов на женщину связывается с их общим стимулирующим влиянием на организм, повышением чувствительности периферических нервных сенсорных аппаратов, в том числе тех, которые заложены в половых органах женщины...» И продолжает: «Половое возбуждение может возникать не только под влиянием гормонов, но и под влиянием прикосновения к особо чувствительным в этом отношении участкам тела — эрогенным зонам».

Главнейшим условием для появления полового возбуждения у женщины необходимо признать положительную личностную оценку сексуального партнера. Ведь одни и те же воздействия на одни и те же эрогенные зоны, проводимые человеком, с которым ее связывает глубокое и искреннее чувство, и человеком, который внезапно напал на нее, допустим, в темном подъезде, естественно, вызовут совер-



шенно различную ответную реакцию. Поэтому, говоря об эрогенных зонах женщины, мужчины должны обязательно учитывать и этот фактор, а не уповать только на свою осведомленность в области «техники» ласк. Особое значение это имеет в начале половой жизни. Высокая оценка личности мужчины есть тот волшебный ключик, который «открывает» эрогенные зоны женщины.

Некоторые мужчины говорят о своих женах, да и молодые женщины сами заявляют, что у них нет эрогенных зон. Это неверно. Просто большинство женщин, начиная половую жизнь, еще не знают о их существовании, еще «не открыли» их для себя. В процессе же регулярной половой жизни в браке такие находки совершаются, происходит их оценка и отбор. И если отношения между супругами складываются правильно, если возникает «обратная связь», то муж вскоре овладевает техникой стимуляции эрогенных зон, узнает, какие из них более важны в тот или иной период близости, с какой интенсивностью и длительностью надо на них воздействовать, какова должна быть последовательность ласк для достижения максимального эффекта.

/ Где конкретно расположены эрогенные зоны? Вообще, как признает большинство специалистов, для рук любимого человека вся поверхность тела является эрогенной зоной. В силу каких-то обстоятельств у каждой женщины, помимо общих для всех, главных эрогенных зон, есть еще и свои личные, индивидуальные. Это может быть отзвуком какой-то особо остро воспринятой ласки, а иногда возникает как условный рефлекс на мастурбационные акты. К основным же, имеющимся у большинства женщин зонам относятся клитор, соски, молочные железы, губы, полость рта, мочка уха, внутренняя поверхность бедер, низ живота...

Надо ли знать, а более того, использовать знание об эрогенных зонах в практике семейной жизни? Обязательно. Любовная игра, предшествующая непосредственно половому акту и включающая возбуждение полового желания женщины путем воздействия на эрогенные зоны, является необходимым компонентом гармоничного брака, важнейшим условием, обеспечивающим получение наслаждения женщиной.

*Есть ли и где располагаются эрогенные зоны у мужчин?*

Собственно эрогенных зон у мужчины немного. Называют губы и наружные половые органы, в особенности головку полового члена. Наибольшую же роль в половом возбуждении мужчины играет зрение. Некоторые специ-

алисты утверждают, что сексуальное возбуждение у мужчины возникает не только (а со стажем семейной жизни и не столько) при созерцании обнаженного женского тела, но и в значительной степени зависит от манеры поведения женщины в подготовительный период, от ее мимики, слов, движений. Недаром этот период носит название любовной игры, что уже само по себе должно исключить стереотипность, шаблонность, а внести элементы выдумки. Причем это требование в одинаковой степени относится к обоим супругам.

У некоторых мужчин, по-видимому, обладающих сильным темпераментом или в результате возникновения условного рефлекса, могут быть личные, специфические, эрогенные зоны. Например, одна пациентка консультации рассказала нам, что сильнейшей эрогенной зоной у ее мужа является кожа и волосы затылка. Даже непродолжительное поглаживание этой области в совершенно неадекватной обстановке вызывает у него эрекцию полового члена.

*Что такое петтинг? Как надо относиться к петтингу с точки зрения нашей морали?*

Под петтингом, по мнению Г. С. Васильченко, следует понимать преднамеренное вызывание оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон в условиях двустороннего сексуального контакта, исключающего непосредственное соприкосновение половых органов.

Иными словами, элементы петтинга присутствуют в любовной игре всех супругов. В ряде семей вследствие стойкого преждевременного семяизвержения у мужчины супруги находят в нем выход из создавшегося положения, поскольку состояние полового возбуждения у женщины без последующей разрядки (оргазма) тяжело переживается ею как в психическом, так и в физическом плане. Естественно, данный метод полового удовлетворения практикуется лишь в тех семьях, где мужа беспокоят чувства и сексуальные переживания жены (что, к сожалению, далеко не всегда имеет место!). Некоторые женщины, не испытывающие оргазма при интимной близости (хотя и отмечающие у себя рост полового возбуждения), категорически отказываются от более длительных и интенсивных ласк супругом наиболее интимных участков ее тела, считая подобные действия родственными онанизму (мастурбации). Однако в отличие от петтинга мастурбация есть самоудовлетворение, исключающее присутствие второго партнера.

Ничего аморального в любовной игре двух искренне



и глубоко любящих друг друга супругов нет и быть не может. Лишь бы только эта игра не травмировала никого из партнеров ни психически, ни физически.

*Сколько времени должна продолжаться любовная игра до интимной близости?*

По мнению А. М. Свядоща, 85 % девушек, вступающих в брак и испытывающих самые нежные чувства к своим избранникам, не отмечают влечения к самому половому акту. Это явление автор назвал физиологической фригидностью. Влечение у них развивается постепенно в течение недель, месяцев, нередко — лет; часто оно появляется только после родов. Однако практически всегда путь к достижению женской кульминации один — через ласки: ласки тела и ласки слуха (вспомните немецкую поговорку, что женщины любят ушами). Ласка и внимание необходимы женщинам любого возраста, но особенно — в начале супружества. Любовная игра, сопровождаемая нежными словами, настраивает женщину на интимность, возбуждает ее нервную систему, вырабатывает у нее определенный условный рефлекс на близость с любимым человеком. И если в начале семейной жизни ласки для нее являются самоцелью и в интимную близость она вступает, уступая мужу, то на каком-то этапе супружества она отмечает, что одних ласк ей уже недостаточно и появляется вначале неясное, а затем все более сильное стремление и к самому половому акту, один из которых внезапно заканчивается каким-то новым, неизведанным прежде ощущением небытия (оргазмом).

Поэтому, говоря о длительности любовных игр, укажем на необходимость ориентации на степень сексуального возбуждения женщины. Одним из косвенных критериев готовности женщины к близости является обильное выделение секрета из влагалища. В семьях, где уже достигнута сексуальная гармония, женщина может сама дать понять мужу о возможности начала полового акта. (Одна из наших пациенток заявила: «Мы начинаем половой акт тогда, когда я больше не могу терпеть ласку и чувствую, что мне необходима интимная близость».)

Конечно, нет ничего более неправильного, чем, положив рядом с кроватью часы, отмечать по ним длительность любовной игры, полового акта и т. д. Кроме всего прочего, отвлечение внимания может испортить вообще интимную близость и не привести к оргазму, а то и к наступлению эрекции полового члена. Поэтому продолжительность всех этих трех этапов (прелюдии к половому акту, само-

го акта и ласк после него) должна определяться приблизительно, исходя из ощущений как мужчины, так и женщины.

В общем же виде можно рекомендовать такие ориентиры (по древнеиндийскому трактату «Ветви персика»): любовная игра до начала полового акта должна быть втрое продолжительнее самого акта, а ласки после него примерно равняться длительности акта.

*Почему иногда сперма выбрасывается до начала полового акта или в самом его начале? Уже несколько лет я не решаюсь предложить любимой женщине «руку и сердце», так как боюсь сделать ее несчастной. Чем и как можно вылечить мою болезнь?*

Подобного рода жалобы не редкость. Особенно часто их можно услышать из уст молодых людей, не имеющих семьи, вследствие чего говорить о регулярной половой жизни в большинстве случаев не приходится. Наиболее тяжело данное явление отражается на психике тех молодых людей, которые обнаружили свою половую несостоятельность с первых же попыток вступить в интимную близость. Некоторые специалисты-медики считают, что одним из мотивов начала половой жизни в юношеском возрасте является не столько страстное желание обладать женщиной, сколько (действующее скорее подсознательно) желание самоутвердиться в своей мужской роли, «почувствовать себя мужчиной». Сексопатологи знают, что обычно после одного-двух половых актов в этом возрасте актуальность сексуального вопроса спадает и теряет в некоторой степени свою остроту. Иными словами, молодой человек как бы «убедился» в своем «правильном развитии и в том, что не навредил себе онанизмом» (со слов одного из пациентов).

А если первая попытка близости неудачна? Нередко молодые люди перед первой близостью обеспокоены мыслями: «А получится ли? Не опозорюсь ли?» И чем сильнее эти мысли овладевают ими, тем больше шансов на сексуальное фиаско. Нам известен случай, когда неудачный половой акт так повлиял на 20-летнего человека, что на вторую в своей жизни попытку он решился только через ... 17 лет. Что же произошло? Предоставим ему слово: «Два чувства боролись во мне: страх, что не смогу совершить акт [из-за онанизма.— В. В., Д. К.], и сильное, прямо неистовое желание обладать ею. О такой девушке я мог только мечтать! Ее ласки и поцелуи доводили меня до умопомешательства. Голова кружилась, и я не осознавал,



что делаю. Когда же я увидел, как она сложена, это вызвало приступ такого желания, что у меня произошел выброс спермы в момент раздевания. Это настолько обескуражило меня, убило, что я готов был провалиться на месте, бежать куда-нибудь и как можно скорее...»

Организм молодого человека, не живущего регулярной половой жизнью, испытывает постоянное стимулирующее воздействие от биологически активных веществ, которые накапливаются в его половых путях. При определенном их избытке происходит своеобразное перевозбуждение нервной системы, что ведет к выбросу половых продуктов, то есть к поллюции. После поллюции наступает спад половой возбудимости на различный период у разных мужчин, что зависит как от типа половой конституции, так и от образа жизни, питания и т. д. Несомненно, общение с лицами противоположного пола, литература и кинофильмы эротического содержания приводят к более частым поллюциям. А что происходит, если в этот период имеют место единичные сексуальные контакты?

На фоне возбуждения (от накопившихся половых продуктов) осознание возможности сексуального общения доводит напряжение нервной системы почти до максимума. И в этот момент молодой человек получает мощнейший стимулирующий заряд от созерцания полуобнаженной или обнаженной женщины, который еще более усиливается телесным контактом. И нередко как итог — семяизвержение происходит еще до начала полового акта. Случившееся обескураживает молодого человека, заставляет его думать о причинах происшедшего (а чаще всего причиной данного явления большинство считает онанизм), вызывает неуверенность в себе и нередко приводит к отказу от дальнейших встреч с представительницами женского пола вообще, не говоря уже о попытках интимной близости. Если же спустя недели, месяцы, а то и годы (как в приведенном выше случае) молодой человек решается на близость, то в силу все тех же причин его вновь скорее всего ждет сексуальное фиаско. («После чего я понял — со мной все ясно. И такое отчаяние охватило меня, что уже не радуют ни работа, ни друзья, ни новые пластинки и книги», — говорит один из пациентов.) После длительных сомнений и колебаний, порой увлечений спиртными напитками, он все же решается обратиться за помощью к врачу: «Доктор! Помогите, вылечите!» «Доктор! Я люблю девушку, но не хочу делать ее несчастной». «Доктор. Могу ли я жениться? Можно ли вылечить мою болезнь?» Но болезнь ли это?

В подавляющем большинстве своем можно ответить односложно: «Нет, не болезнь». Имеет место так называемое постабстинентное (т. е. после полового воздержания) временное ускорение окончания полового акта. Оно хорошо знакомо даже женатым мужчинам, у которых после более или менее длительных разлук с женами несколько половых актов заканчиваются быстрее, чем до разлуки. Затем ритмичная и регулярная половая жизнь ведет к нормализации параметров полового акта. Поэтому на вопрос молодых мужчин с подобного рода явлениями «можно ли им жениться», мы отвечаем утвердительно.

*Можно ли вести активную половую жизнь во время менструации? Тем более, что именно в эти дни у меня усиливается желание интимной близости.*

*Я слышала, что половой акт желательно разрешать мужу не сразу же после окончания маточного кровотечения, а спустя 1—2 дня. Обязательно ли соблюдать этот срок? Во-первых, его соблюдение уменьшает и без того короткий «безопасный» период, а во-вторых, именно во время менструации у меня самое сильное влечение к интимной близости.*

*В литературе есть указание, что половое желание циклически изменяется и что самым интенсивным оно бывает во время менструаций. Лично у себя я никаких колебаний желания не отмечаю. Может, я — отклонение от нормы? Нужно ли мне лечиться и чем, если нужно?*

Железы слизистой оболочки канала шейки матки вырабатывают определенную слизь, играющую значительную роль в защите организма женщины от болезнетворных микробов. Одним из замечательных свойств этой слизи, заполняющей весь канал шейки матки, является их фильтрующее действие: она пропускает только сперматозоиды (и то преимущественно только полноценные, с хорошей подвижностью, к тому же активизируя их) и является губительной для различного рода болезнетворных микробов. Интересно отметить, что в период овуляции (т. е. когда условия для зачатия максимальные) вязкость слизи резко уменьшается, что благоприятствует проникновению сперматозоидов. С началом менструации кровь, вытекающая из матки, вымывает слизь и тем самым создает условия для беспрепятственного проникновения микробов в матку и даже по маточным трубам в брюшную полость. Вот почему врачи не рекомендуют половые сношения в этот период; так как при половом акте количество болезнетворных микробов, приносимых во влагалище, резко



возрастает. Половое воздержание в течение 1—2 дней после окончания менструации (также рекомендуемое врачами) основано на том, что именно за этот период канал шейки матки вновь закрывается слизью, готовясь выполнять свою защитную функцию.

Анализ историй болезней женщин, обратившихся в кабинет сексопатологии, а также ряд исследований подтверждают факт повышения либидо у большинства женщин в определенные дни менструального цикла.

И. А. Ботнева (1977) пишет, что американские сексологи Мастерс и Джонсон не находят частотной закономерности в изменении уровня сексуальной возбудимости в зависимости от фазы менструального цикла. Они считают, что у каждой женщины собственные сексуальные реакции, и нет двух подобных женщин. И эти сексуальные реакции, по их мнению, скорее зависят не от овуляции (уровня гормонов), а от психического состояния женщины (в том числе озабоченности и переутомления).

Немаловажную роль, видимо, играет и широко распространенное мнение о том, что в пред- и послеменструальный периоды риск зачатия минимальный, а данный факт, несомненно, влияет на сексуальное чувство женщины.

*Разрешена ли половая жизнь беременным женщинам? Какие ограничения установлены для них?*

Рекомендуется значительно ограничить частоту половых сношений в первые 2—3 месяца беременности: в этот период оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенкам матки, а половая близость (тем более с оргазмом у женщины, что сопровождается сокращением матки) может нарушить происходящий процесс и прервать беременность. Запрещается половая жизнь в последние 2—3 месяца беременности, так как это может вызвать преждевременные роды. В промежутке между указанными сроками половая жизнь допустима с учетом отсутствия давления на растущий плод (то есть желательно изменить позы интимного сближения — на боку, сзади и т. д.).

*Когда можно начинать половую жизнь после родов?*

Если роды протекали нормально и не было послеродовых осложнений, половую жизнь можно начинать через 6 недель, во всех остальных случаях (если при родах были разрывы или после родов отмечались любые осложнения) — только с разрешения врача женской консультации.

*После перенесенного инфаркта миокарда у меня резко*

*снизилась половая активность, что не лучшим образом отражается на взаимоотношениях с женой. Можно ли мне помочь?*

Инфаркт миокарда — очень серьезное заболевание. Вполне понятно, что после него поведение людей изменяется, то есть они переходят на так называемый падающий режим. Касается это в первую очередь физических нагрузок, питания, курения, употребления спиртных напитков и т. д. Это отражается и на сексуальном поведении больных, поскольку они (а также их жены) слышали о случаях внезапной смерти постинфарктных больных во время интимной близости. Поэтому по инициативе мужей, перенесших инфаркт, или их жен половая жизнь либо вообще не возобновляется, либо происходит с разного рода предосторожностями и ограничениями: начинается через несколько месяцев, а то и лет после инфаркта («ждали, пока организм окрепнет»); резко уменьшается ритм половой жизни («один раз в месяц и даже реже»); сокращается период любовной игры перед сношением; изменяется поза полового акта; при появлении первых неприятных ощущений в области сердца или за грудиной половой акт прекращается и т. д. Неопределенность в поведении таких больных усугубляется иногда и нечеткими рекомендациями врачей по режиму половой жизни при выписке больных из стационара.

Все это в ряде случаев ведет к семейным конфликтам и почти всегда — к чувству собственной неполноценности мужчины.

Сотрудники института кардиологии ВКНЦ АМН СССР В. П. Зайцева и В. С. Кошелева, проводя научное исследование, дали обоснованные рекомендации по восстановлению сексуальной активности людей, перенесших инфаркт миокарда. Они установили, что уже через 1—2 месяца после инфаркта пробуждается половое влечение, сопровождаемое поллюциями, ночными и утренними непроизвольными эрекциями полового члена. Около 2/3 больных после выписки из стационара в первый же месяц (чаще по собственной инициативе) возобновляют половую жизнь; большая часть больных возвращается к своему доинфарктному сексуальному поведению в течение 2—3 месяцев, хотя ограничения в физических и специфических эмоциональных проявлениях в условиях половой близости сохраняются у некоторых из них на протяжении ряда лет.

Среди факторов, затрудняющих восстановление сек



альной активности у постинфарктных больных, авторы называют слабо выраженное половое влечение у этих лиц до заболевания, крупноочаговый инфаркт, пожилой возраст, частые приступы стенокардии, отсутствие постоянной сексуальной партнерши, длительную изоляцию от семьи в связи с санаторным лечением. Особенно неблагоприятно сказывается депрессивное состояние больных и семейные конфликты как бытового, так и сексуального характера.

Некоторых больных пугает учащение сердечных сокращений при интимной близости. Ученые установили, что «степень повышения частоты сердечных сокращений при половом акте сопоставима с той, которая отмечается при многих видах повседневной деятельности больных, перенесших инфаркт миокарда». Отсюда и вывод, что «сексуальная активность сама по себе не представляет опасности для здоровья лиц, перенесших инфаркт миокарда».

Какие же факторы позволяют больному начинать половую жизнь после инфаркта миокарда?

Половой акт сопровождается определенной физической нагрузкой на весь организм мужчины, в том числе и на сердце. Поэтому *одним из критериев*, позволяющих мужчинам начинать половую жизнь, считается возможность быстрой ходьбы или подъем на 1—2 пролета по лестнице без патологических признаков. *Другой критерий* — появление полового влечения (а также ночных и утренних эрекций, поллюций). Оба этих критерия обычно имеют место на 2—3-й месяц после инфаркта миокарда. В качестве *третьего критерия* выделяют положительные психологические установки на сексуальную жизнь у самого больного и его партнерши.

Анализируя случаи смерти постинфарктных больных во время интимной близости либо вскоре после нее, ученые установили, что причиной летального исхода явилась совокупность таких факторов, как сексуальная связь со случайной партнершей часто в неадекватных условиях (что, естественно, требует большей физической и психоэмоциональной нагрузки), алкогольное опьянение, чрезмерная еда, артериальная гипертензия и выраженный атеросклероз, прием горячих ванн и т. д.

При хорошем самочувствии и выраженном восстановлении половой функции нет достаточных оснований для полового воздержания или снижения ритма половой жизни. Не обоснована и перемена позы интимного сближения, поскольку нагрузка на сердечно-сосудистую си-

стему при этом не изменяется. Авторы считают, что «сексуальную активность необходимо вести в соответствии со степенью выраженности либидо и индивидуальным стилем сексуального поведения». При сексуальных нарушениях больному надо обратиться за помощью к врачу-сексопатологу. При появлении во время сношения неприятных ощущений за грудиной или в области сердца (боли, покалывание, сердцебиение и т. д.), а также при слабости, потливости, чувстве нехватки воздуха рекомендуется принять валидол или нитроглицерин. Следует обратить внимание на недопустимость стимулирования сексуальности при ее снижении («до прежней нормы») приемом «модных» лекарств.

*Происходит ли смена эрогенных зон у женщины в течение жизни?*

*Изменяется ли чувствительность эрогенных зон с возрастом?*

Как на первый, так и на второй вопрос мы должны ответить утвердительно. Причем эти изменения являются скорее правилом, чем исключением. И обязательно должны учитываться любящими мужьями, иначе наступает такая, довольно типичная, ошибочная ситуация.

...Молодые, без ума влюбленные друг в друга, но неопытные муж и жена в первые дни и недели совместной жизни проводят своеобразную проверку и отбор наиболее приятных видов ласк и наиболее важных эрогенных зон женщины. Из-за естественной стыдливости, усугубляемой иногда неправильным половым воспитанием, отсутствия осознанной потребности в достижении оргазма, общей гиперсексуальности периода медового месяца у супругов складывается определенная, свойственная именно этой конкретной паре система ласк эрогенных зон, которая мужу часто кажется единственно правильной и всеобъемлющей.

А в последующем, исходя из принципа «от добра добра не ищут», мужья не меняют эту ставшую стереотипом систему долгие годы, или, что еще хуже, меняют ее, идя по пути упрощения и сокращения как времени на любовную игру, так и элементов самой игры. В результате многие женщины отмечают резкое недовольство тем, что вся половая близость сводится только к половому акту, а он в свою очередь становится однообразным («машинообразным», как выразилась одна пациентка).

Конечно, не одни мужчины в этом виноваты. Отметив, что по прошествии какого-то времени (иногда через ме-



сяцы, а порой через годы) ласки мужа уже не вызывают прежнего подъема полового возбуждения, женщина должна тактично сообщить об этом мужу. К сожалению, многие предпочитают смириться и не требуют никаких изменений. Почему? Скорее всего это обусловлено страхом быть неправильно понятой и обвиненной в измене (типична примерно такая реакция мужей на просьбу жен изменить стереотип ласк: пять лет тебе было хорошо со мной, а тут вдруг стало плохо. Может быть, это потому, что ты встречалась с кем-то другим...).

Возвращаясь к конкретным вопросам, подчеркнем: происходит и смена эрогенных зон в буквальном смысле (у девушек и молодых женщин большая возбудимость отмечена для зон вне половых органов, как правило, верхней части туловища, с возрастом же они «спускаются» ниже), и смена относительная (вследствие того, что первоначально не все зоны были обнаружены). Изменяется и степень чувствительности этих зон. Там, где когда-то для сильного возбуждения было достаточно даже случайного прикосновения, теперь требуется более изощренная ласка...

Нет ничего более губительного для чувственной любви, чем стереотип, подмена живого общения ритуалом. И бороться с однообразием должны оба супруга. В семьях, где муж и жена заботятся не столько об удовлетворении собственных желаний, сколько об обоюдном благе, если и возникают какие-либо дисгармоничные явления, то лишь из-за недостаточной сексологической грамотности.

*Говорят, есть какие-то признаки, позволяющие определить, достаточно ли возбуждена женщина, чтобы начинать половой акт. Что это за признаки?*

Мы уже не раз писали (и в этой книге, и в «Гармонии брака»), что структура полового чувства, сексуального желания у женщин значительно отличается от полового чувства мужчин. Если последние в абсолютном большинстве случаев при встрече с желанной женщиной практически мгновенно способны не только к половому акту, но и к достижению оргазма, то женщинам необходима более или менее продолжительная подготовка, «разогревание» чувств, прежде чем они ощутят потребность в половом акте и у них возникнет способность испытать оргазм.

Так что в необходимости любовной игры сомнений нет. Как долго ее продолжать? Вопрос непростой, и решаться он должен исходя из интересов как женщин, так и мужчин. В ряде случаев затянувшаяся любовная игра может привести к быстрому или даже преждевременному (до нача-

ла полового акта) семяизвержению и делает сам половой акт невозможным. Более того, излишняя продолжительность прелюдии может парадоксально подействовать и на женщину и притупить ее желание (ласки должны возбуждать по нарастающей степени и, достигнув определенного уровня, перейти в качественно новое состояние, иначе наступит угасание, а новое состояние — это половой акт). Короче говоря, ничего, кроме пользы, от установления степени возбуждения и от знания признаков, характеризующих эту степень, нет.

Какие же это признаки? Набухают соски грудных желез и несколько сами железы. Учащается дыхание и пульс, становится более нежным, с придыханием, голос... Но главные изменения касаются половых органов. Из-за прилива крови существенно увеличивается в размерах и становится легко определяемым наощупь клитор, набухают малые половые губы, у выхода из влагалища появляется обильная смазка (он становится влажным). Как правило, к моменту, когда любовная игра достигла зенита и ее пора прекращать, изменяется и поведение женщины — тем или иным способом она дает понять, что готова к половому акту. Правда, все это имеет место только в гармоничных семьях, когда супруги искренне любят друг друга.

*Сколько половых актов можно совершить за ночь без ущерба для здоровья?*

Прежде всего хотелось бы уточнить у корреспондента — о чьем здоровье он заботится? И задать ему несколько дополнительных вопросов. К сожалению, письмо это анонимное, а потому будем отвечать на несколько возможных вариантов данного вопроса.

Для начала укажем, что, по мнению практически всех специалистов, повторные половые акты в течение одной ночи (суток), если каждый из них заканчивается семяизвержением, вреда организму мужчины не приносят. Мы не случайно сделали оговорку — если заканчивается семяизвержением, — и обращаем внимание — речь идет об организме мужчины.

Почему потребовалась эта оговорка? Да потому, что после эякуляции у каждого здорового мужчины наступает абсолютная фаза покоя, во время которой никакие психические или физические стимуляторы не могут вызвать эрекцию полового члена. Длится эта фаза столько минут, часов или дней (в зависимости от половой конституции, возраста, состояния здоровья), сколько необходимо для компенсации затраченной энергии за счет внутренних



ресурсов организма, то есть для восстановления потенции. Когда нагрузки на организм оказываются чрезмерными и потому опасными для здоровья, эрекция не наступает и повторный акт становится невозможным. И наоборот, если эрекция наступила, значит организм в достаточной степени отдохнул и повторный акт вреда не принесет.

В случаях же, когда дело не доходит до эякуляции, ситуация оказывается несколько иной. Условно момент эякуляции можно сравнить с предохранителем в электроприборах — произошла она — предохранитель расплавился — прибор отключается, электронагрузка ему не страшна. А вот половой акт без семяизвержения уподобляется «жучку» из толстой медной проволоки — нагрузка возрастает, прибор уже почти горит, а «жучок» холодный. Если не выключить прибор из сети (не прекратить половой акт), он может и сгореть (чрезмерная нагрузка отрицательно отразится на состоянии сердечно-сосудистой системы).

Пока речь шла только о мужчинах. А как для организма женщины? Здесь все зависит от ее индивидуальных особенностей. Если у всех мужчин половое возбуждение резко спадает практически сразу же после эякуляции даже ниже необходимого уровня, то у женщины происходит по-другому. Ученые выделяют пять вариантов состояний.

*Первый*, когда женщина способна испытать только один оргазм, причем только при первом половом акте. Зная из опыта семейной жизни, что состояние повторного экстаза она испытать не может, женщина, уступая настойчивым домоганиям мужа, вступает в повторную близость без достаточной психоротической готовности. Иными словами, женщина предоставляет свое тело для ласк и наслаждения мужу. Подобный половой акт мало чем отличается от обычного изнасилования, благодаря чему даже получил специальное название в научной литературе — «добровольное изнасилование собственной жены». Из-за отсутствия у женщины полового возбуждения половой акт протекает при «сухом» влагалище и поэтому нередко бывает болезненным.

*Второй*, если женщина способна достичь оргазма не один раз. Как правило, в этом случае от повторных половых актов она не отказывается или отказывается по причинам, не относящимся к сексологии (например, в результате сильной усталости, необходимости раннего подъема утром и т. д.).

*Третий*, который бывает, когда женщина способна ис-

пытать оргазм только при повторном половом акте, но не успевает при первом. Чаще всего это бывает вследствие недостаточной длительности первого полового акта, то есть если муж страдает ускоренной эякуляцией, или (реже) из-за недостаточного темперамента. Иногда причиной того, что психофизиологическая разрядка наступает лишь при повторном половом акте, является недостаточная сексуальная стимуляция мужем эрогенных зон жены. А поскольку повторный половой акт, как правило, длится дольше первого, а перерывы между ними, особенно у молодых людей, бывают не слишком продолжительными, повторная интимная близость и позволяет испытать разрядку. Правда, не следует забывать, что возможность совершать повторные акты имеют далеко не все мужчины и уж, во всяком случае, не всегда.

*Четвертый*, когда женщина ни при каких условиях не способна достигнуть оргазма и не испытывает при этом потребности в интимной близости (истинная фригидность). Частота половых актов в этом случае определяется силой любви и глубиной уважения супруга.

*Пятый* (самый неблагоприятный, поскольку именно при нем в основном развивается сексуальная дисгармония в семье) возникает в тех случаях, когда женщина в ответ на ласки мужа и при половом акте испытывает половое возбуждение, порой достаточно сильное, но оно не заканчивается оргазмом ни при первом, ни при повторных половых актах никогда или почти никогда. Причин этого множество, и мы не станем их подробно разбирать. Здесь надо говорить о вреде, наносимом здоровью женщины. Рост возбуждения в ответ на половую стимуляцию ведет к функциональной перестройке половых органов, значительному приливу крови к ним и застойным явлениям, исчезающим вместе с оргазмом. А если оргазм не наступил? Болевые ощущения и тяжесть внизу живота, пояснице, бедрах, разбитость во всем теле, бессонница, раздражительность — вот обычные последствия подобной половой жизни. Согласитесь, что такой «стимул» для повторных половых актов явно неприятен. Есть и еще одна объективная причина, заставляющая женщин в семьях, где отношения протекают по пятому варианту, отказываться не только от повторных, но и от первых актов интимной близости. Речь идет о том, что у таких женщин часто отмечаются длительные, периодически обостряющиеся воспалительные процессы половой сферы, которые поддерживаются, а иногда и провоцируются переполнением кровью и застойными явлениями.



А почти все воспалительные процессы сопровождаются болевыми ощущениями, усиливающимися именно в моменты прилива крови. Понятно, эти ощущения не способствуют появлению у женщины сексуального желания.

Таким образом, на вопрос читателя можно ответить следующее: если ваша жена в силу особенностей половой конституции, темперамента и исходного состояния здоровья относится ко второму, третьему или четвертому вариантам индивидуального состояния, повторные половые акты (сколько? — на сколько способны вы!) ей не повредят. Если же ее состояние подпадает под первый, но особенно последний, пятый, варианты — могут принести вред.

И тем не менее, приведенные выше рассуждения не абсолютны, поскольку в значительной степени зависят не только от числа половых актов в сутки, но и от того, как часто эти «сутки» бывают в месяц, в год. Если, например, муж моряк и большую часть года находится в плавании, а домой попадает на короткий срок, то понятно, что реакция организма будет не такой, какая возможна при регулярных (2—3 раза в неделю) повторных половых актах.

*Муж настаивает на более частых половых встречах, чем этого хочется мне. Ему кто-то сказал, что воздержание в молодом возрасте отрицательно сказывается на половых способностях и даже может привести к импотенции...*

Вопрос о роли воздержания в развитии импотенции изучался многими специалистами, и точка зрения их такова: в молодом и зрелом возрасте (до 50—55 лет) воздержание вреда не приносит, а вот после 55 лет иногда, действительно, способствует развитию определенной формы половой слабости. Но если в отношении лиц молодого возраста ученые почти единодушны, то, когда речь заходит о людях пожилых, мнения их расходятся. Достаточно сказать, что для таких людей трудно определить даже, сколько дней надо считать в норме еще фазой отдыха, а сколько — уже воздержанием. И если для молодых от одного полового акта до другого, чтобы это считалось воздержанием, должно пройти как минимум 30 дней, то у пожилых за этот период иногда не наступает компенсации затраченной энергии.

Хотя автор письма не указала возраст своего супруга, можно думать, что ему еще далеко до 55 лет, а потому некоторое ограничение частоты половых актов никоим

образом отрицательно на организме и на половых способностях не скажется. К тому же в письме, по-видимому, допущено смешение понятий: вряд ли жена ограничивает половые встречи в такой степени, что они происходят реже, чем раз в месяц. А если чаще, то это уже не воздержание. И еще. На период беременности жены, во время службы в армии, в ряде других случаев миллионы мужчин подвергаются действительному воздержанию, но это, кроме того, что в первые дни после встречи с женой наступает преждевременное семяизвержение, ни к каким отрицательным последствиям не приводит, поскольку природа предусмотрела выход в виде поллюций.

*Жена требует половых актов почти ежедневно, а я не в состоянии выдержать такую нагрузку и чувствую, что слабею как мужчина. Что мне делать?*

Отвечать на этот вопрос, не выяснив многих интимных деталей, невозможно, а своего адреса читатель не сообщил. Прежде чем советовать что-то конкретное, врачу-сексологу необходимо обязательно побеседовать с женщиной.

*Моя жена настаивает на ежедневной половой близости, хотя, по ее словам, сама не испытывает от нее радости. Но она добивается того, чтобы меня «не тянуло к другим женщинам», чтобы я ослабел в половом отношении. Никаких фактических поводов подозревать меня в измене у нее нет, правда, когда она была беременной, я как-то пошутил, что настолько соскучился по ней, что могу не выдержать и пойти искать временную заместительницу...*

Мы не знаем, насколько достоверно передал наш корреспондент свои взаимоотношения с супругой. Может, молодая женщина просто стесняется выражать радость от близости с любимым человеком... Если же нет, если это чувство цинично заменяется вульгарным требованием исполнения супружеского долга во имя предотвращения измены, то нам жаль и эту женщину и ее мужа. А посоветовать тут что-либо трудно. Пожалуй, единственно правильное решение — пригласить обоих супругов в консультацию. И еще сказать мужу, чтобы он впредь думал, как и над чем шутить.

*Верно ли, что женщина, кормящая грудью, не может забеременеть, а потому не должна предохраняться?*

Верно, но только отчасти. Действительно, при беременности, когда растет и развивается оплодотворенное яйцо, развитие и овуляция других яйцеклеток прекращается. Поэтому период беременности является абсолют-



но бесплодным. Но уже через 1,5—2 месяца после родов у не кормящих женщин, а также у части кормящих менструации, а следовательно, способность к очередной беременности восстанавливаются. Правда, у большинства кормящих грудью они появляются позже, однако, когда именно это произойдет, никто заранее сказать не может. Поэтому бесплодие в период кормления считается относительным, и об этом надо всегда помнить.

*Я очень любил и люблю свою жену. Встречались мы с ней до свадьбы почти год, но, даже когда подали заявление в загс, она более чем на поцелуй не соглашалась. А самое неприятное, что и в первую брачную ночь тоже не хотела ложиться со мной в постель. Пришлось быть немножко нагальным и настойчивым. И вот прошло уже с тех пор три месяца, а она все сердится на меня. Скажите, разве я поступил неправильно? И как мне теперь быть?*

Бессспорно, ваша вина в сложившейся конфликтной ситуации есть. У поэта В. Федорова в поэме «Женитьба Дон-Куана» мы прочитали такие, весьма подходящие к случаю строчки:

Вот, скажем, буря стань озоровать,  
Ей все равно одежду не сорвать,  
А солнышко согрело и раздело...

По ряду причин невеста может сопротивляться первому половому акту — и из-за боязни боли, и даже, к примеру, потому, что именно на первую брачную ночь пришла менструация. Беспокоит ее и поведение молодого супруга — как-то он поступит. В. Федоров очень правильно передал ощущение невесты, когда, покинув шумных гостей, она впервые на положении жены уединилась с мужем в спальне:

—  
Что неизбежное, оно, конечно,  
Уже должно случиться неизбежно,  
А лучше бы потом, потом, потом...  
И мучилась, придерживая сердце:  
«Разденет сам  
Или самой раздеюсь?»

Первая брачная ночь отличается от тысячи других ночей, бывших до нее и следующих за ней. Особенно важна она для натур эмоциональных, романтических, а, как правило, все женщины, по крайней мере в молодости, именно такие. Поэтому от мужчины требуется как можно больше такта, деликатности (предполагаем, что любовь

присутствует здесь обязательно). Позволим себе привести еще одну цитату из В. Федорова:

Прекрасна ночь,  
А женщина прелестна,  
Когда и ранним утром с ней не тесно.  
Бывает же, на мир и на уют  
Не все в такую ночь сдают экзамен:  
Ложатся спать хорошими друзьями,  
Врагами молчаливыми встают.

К сожалению, так случилось в вашей семье. Выход — раз ваша вина доказана, вам ее и искупать. Любовью, вниманием, бережным отношением.



## НЕКОТОРЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ У СУПРУГОВ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

---

*Мне 25 лет, а у меня до сих пор не установились регулярные менструации. Является ли это заболеванием?*

Без обследования сказать точно — заболевание это или просто особенность вашего организма, невозможно. Поэтому наш совет — обязательно обратитесь в женскую консультацию.

*О чем может свидетельствовать отсутствие кровотечения после первого в жизни полового сношения?*

Если это действительно первое в жизни половое сношение, то отсутствие кровотечения может обуславливаться одной из следующих причин: 1) имеется врожденное недоразвитие девственной плевы; 2) отверстие в девственной плеве достаточно большое, а сама плева эластичная, и половой член, растянув плеву, не порвал ее; 3) разрыв девственной плевы произошел в таком участке, где мало или вовсе нет крупных кровеносных сосудов, а мелкие спались, особенно, если девушка испытывала страх перед болью (известно, что при удалении зуба у части людей кровь из ранки начинает течь лишь спустя какое-то, иногда довольно значительное, время — от страха наступает спазм сосудов); 4) в детстве девственная плева была удалена хирургическим путем из-за болезни (например, опухоли); 5) девственная плева была повреждена в результате травмы (при падении с велосипеда или в каком-нибудь другом случае); 6) целостность девственной плевы была нарушена врачом-гинекологом в подростковом возрасте, когда выяснилось после появления менструаций, что в ней нет отверстия для оттока крови...

Молодой человек, задавший нам этот вопрос, вероятно, сам знал, что его любимая была целомудренной, но обратился за авторитетным подтверждением к специалистам потому, что пришлось оправдывать свою жену перед родными. Мы постарались как можно скорее и аргументированнее ответить на его письмо, а в последующем выяснили, что в их доме назревали достаточно серьезные события. И если бы муж не предпринял таких энергичных

мер, это могло бы привести к распаду семьи или по крайней мере к дисгармоничным отношениям.

Поскольку, к сожалению, подобные ситуации (негативная реакция на отсутствие кровотока при первом брачном сношении) встречаются довольно часто, позволим себе еще несколько слов.

В общем-то неизвестно, чего «добивалась» природа, изобретая девственную плеву. Никакой положительной функции в жизни девушек она не несет, никаких преимуществ у тех, у кого она есть, по сравнению с теми, у кого от рождения ее не было, не отмечено. И, однако, почему-то с древних времен девственной плеве уделялось особое внимание. У ряда народностей существовал обычай разрывания девственной плевы с помощью специального каменного или металлического приспособления.

В некоторых странах Востока роль такого приспособления играл... священник, а у части народов подобные операции проводили жрецы в специальных храмах. Но во всех случаях наблюдалась одна закономерность — девственная плева разрывалась задолго до начала половой жизни и никоим образом не связывалась с целомудрием. Не связывается это и сейчас нигде, кроме как у народов, исповедующих христианство. Почему-то именно христианская религия стала привлекать внимание к целостности девственной плевы как доказательству целомудрия.

Нам, убежденным атеистам, большинство догматов церкви кажется нелепыми и смешными, хотя ряд общенравственных положений не отвергается и атеистами (не убий, не возжелай жены ближнего, не воруй и т. д.). Но утверждение, что отсутствие крови при первом половом сношении свидетельствует о порочности молодой женщины, без сомнения, ложно.

*Какова должна быть нормальная половая жизнь у супругов, которым по 25 и которые женаты второй год?*

Каждая пара в зависимости от типа половой конституции, темперамента, полового воспитания, возраста, адекватности сексуального партнера, внешних условий и обстоятельств и еще многого другого, сугубо индивидуально, строит свою половую жизнь тем или иным способом. И все они являются нормальными, если оба партнера получают удовлетворение и ни одному из них не наносится душевная или физическая травма.

*Я вышла замуж второй раз после трех лет одиночества. Мой второй муж — прекрасный человек, еще не старый, не*



*в половой жизни у меня с ним полное разочарование. Я все чаще вспоминаю ночи, проведенные с первым. Человек он был тяжелый, но в постели... Неужели не суждено мне больше никогда испытать простого женского счастья?*

Вопросы такого рода нередки и отражают определенную закономерность, которая обусловлена следующим. В первом браке у женщины сексуальность развивалась и оформлялась под влиянием тех или иных, но свойственных конкретному мужчине (первому мужу) ласк, ведущих к максимальному возбуждению и оргазму, что и закрепились в стереотипе сознательного и бессознательного поведения. Но вот сменился сексуальный партнер, причем им стал человек, видимо, тоже имеющий какой-то стереотип полового поведения. Хорошо, если стереотипы близки или не успели сильно закрепиться. А если нет?

Всякий брак — риск. Повторный брак — риск в квадрате. Если в первый брак вступают люди, не имеющие опыта личной семейной жизни и приобретающие его совместными усилиями, то во второй брак оба или один из супругов вступают, уже отягощенные таким опытом. И им просто трудно забыть о прошлом, не пытаться сравнивать. Если сравнение будет в пользу второго мужа (жены) — оно не только не повредит, но поможет достичь гармонии. А если не всегда? Ведь и первый супруг когда-то был любимым человеком, и в нем было много хорошего.

И все же надо смотреть в будущее оптимистично. А прежде чем дать совет, как скорее сгладить возникшие недоразумения и неудовлетворенность, приведем цитату из книги Ж. Амаду «Дона Флора и два ее мужа». Дона Флора ждет первой брачной ночи со вторым мужем. «Она представляла себе, как все произойдет: память о ночах с Гулякой еще не померкла. Однако Теодоро не стал шептать нежных, безумных слов, не пытался стянуть с нее простыню. Он положил свою голову с иссиня-черными волосами к ней на грудь и ласково поцеловал в щеку, затем в губы тем самым поцелуем, какого она ждала... Все прошло очень быстро и очень целомудренно, совсем не так, как представляла себе это дона Флора; молчаливые и едва ли не суровые объятия мужа оставили ее в растерянности. Подавленная дона Флора чуть не заплакала».

Но дальше было не лучше. «По средам и субботам, ровно в десять часов вечера, доктор Теодоро исполнял супружеские обязанности. Поначалу дону Флору, привыкшую к бурным проявлениям страсти, поражала сдержанность Теодоро», но вскоре она смогла «привыкнуть

к скромным и пунктуальным ласкам, которые были пронизаны едва ли не благоговением».

Короче говоря, рано или поздно, если супруги стремятся быть вместе, один стереотип сменяется другим, и женщина снова начинает получать удовлетворение. А чтобы наступило это скорее, ей не надо стесняться подсказать мужу, какие ласки его наиболее приятны, а какие не доставляют удовольствия, какие эрогенные зоны у нее более чувственны.

*Жена говорит — приходи ко мне, когда будешь уверен, что удовлетворишь меня. Мне кажется, что сегодня я способен на это, прихожу, а она спит. Пока разбужу, пока тогда се, а удовлетворить уже не могу. Правильно ли это, что супруги должны спать на разных кроватях и даже в разных комнатах?*

Единого мнения по этому вопросу нет. У сторонников как одной, так и другой точек зрения есть и сильные, и слабые аргументы. Очень многое зависит от сложившихся в семье отношений, от темперамента, типа половой конституции, а кроме того — от условий жизни. Нам известны семьи, где муж должен уходить на работу в половине шестого и даже раньше. А у жены плохой утренний сон. Пока они спали в одной кровати, она хронически не высыпалась, так как, проснувшись около пяти, когда звенел будильник, уже не могла заснуть. Это стало отражаться на здоровье. Пришлось «выселить» мужа в другую комнату. Однако на половой жизни это отрицательно не сказалось.

Целесообразно спать на разных кроватях супругам с различным темпераментом, поскольку в противном случае один из них будет постоянно перевозбуждаться без физиологической разрядки. Иногда муж с женой вынуждены расходиться по разным комнатам из-за сильного храпа одного из них, что мешает спать другому. Короче, бывают ситуации, когда спать порознь лучше, чем вместе. Наблюдения и данные литературы показывают, что в принципе, это вполне допустимо и, если никаких нарушений половых отношений нет, может продолжаться как угодно долго.

Но если появилась дисгармония, лучше все же спать вместе. Дело в том, что даже при редкой сексуальной близости общая постель согревает не только тела, но и души. Доверчивые прикосновения, ласковые слова, ощущение родного тела действуют благотворно. И, что очень важно, близость происходит не по расписанию, не по предварительной договоренности, а экспромтом, под влиянием каких-то побудительных мотивов.



Что же касается условия, которое выставляет жена нашего корреспондента, то так поступать ни в коем случае нельзя. И вообще с первой брачной ночи и до бриллиантовой свадьбы женщине категорически запрещается критиковать половые способности мужа. Такая критика никогда не приводит к усилению потенции, а вот к противоположному результату — быстро и закономерно.

*Близость с мужем доставляет мне громадную, даже до слез, радость. Но я боюсь, что если я не буду скрывать ее, он подумает, будто я развращенная женщина. Но разве я виновата, что у меня такой темперамент — до замужества я не знала мужчин и все-таки буквально с первых дней испытываю сильный оргазм. Скажите, не вредно ли женщине сдерживать себя, свои чувства при близости?*

Вредно и недопустимо. Мы рады за вас и вашего мужа. Будьте счастливы.

*Влияет ли аборт на половое чувство женщины? Я, например, после выскабливания перестала испытывать оргазм. Нормально ли это и можно ли мне помочь?*

Если и ненормально, то встречается все же довольно часто. Подобные явления, правда, больше связаны не с перестройкой психики (хотя в некоторой степени она происходит, в частности, возникает неприязнь к мужу — тебе удовольствие, а мне столько вытерпеть пришлось; появляется боязнь забеременеть вновь и т. д.), а с местными изменениями. Нередко после абортов развиваются воспалительные процессы, из-за чего половой акт становится болезненным, изменяется чувствительность нервных окончаний. Поскольку же вообще аборт женщине здоровья не добавляет, а иногда приводит к серьезным осложнениям, вывод может быть только один — применять для предохранения от беременности более эффективный способ или препарат. С позиции сексопатологов мы настойчиво рекомендуем внутриматочные средства (см. гл. 6).

*Прочитал в «Гармонии брака», что до полового акта женщине нужны ласки и ласковые слова. Возможно, другим это и нужно, но не моей жене. Ей необходим только акт и как можно более длительный. Здорова ли она в сексуальном плане? Не требуется ли какого лечения?*

По данным некоторых специалистов-сексологов, у одной из ста женщин действительно отсутствует потребность в ласках — они ее совершенно не возбуждают, даже, более того, отвлекают от «настроенности» на достижение оргазма. Такие случаи трактуются как особенности половой конституции, темперамента, воспитания и каких-то кон-

кретных обстоятельств, накладывающих свой отпечаток на формирование сексуальности. Считать это болезнью нельзя, хотя подобные явления у женщин встречаются не так часто.

Ну, а что у женщины, о которой написал ее муж? Однозначно ответить трудно, тем более, не обследовав ее и не выяснив интимные детали половой жизни в супружестве. Конечно, нет гарантии, что обследование позволит выявить, почему физиологическая разрядка наступает у нее только после акта продолжительностью 15—20 минут (на что муж практически неспособен и из-за чего, собственно, написал нам). Однако попытаться стоит, в связи с чем оба супруга должны посетить консультацию.

Можно ли помочь этой паре? Думается, можно, если супруги любят друг друга и готовы последовать нашему совету: женщина должна научиться самонастраиваться на интимную близость, возбуждать себя мыслями эротического плана, а также лаская мужа. Муж, со своей стороны, не должен все-таки отказываться от попыток возбудить жену ласками. Кроме того, оба должны обращать внимание на те формы ласк, которые оказались наиболее приятными, чтобы в будущем именно они стали ведущими в любовной игре.

*Наша семья на грани распада. Муж обвиняет меня в холодности, в «недоразвитости сексуального чувства», но я-то знаю, что дело не во мне. Когда мы встречались, а затем собрались образовать семью, он не знал, что я родом из деревни, окончила сельскую школу. А когда перед свадьбой приехали в Минск мои родители, он их обозвал «колхозниками» — знаете, с таким явным пренебрежением, чуть ли не в бранном смысле. Мне надо было бы сразу же понять, что он за человек, отказаться от брака. Но я любила его, к тому же подозревала, что уже беременна. Как горько жалею об этом сейчас. Я у него всегда и во всем виновата, положение мое в семье на уровне домработницы. Однако ложась в постель, он не забывает потребовать от меня выполнения супружеского долга. А мне, откровенно говоря, неприятен и он и половой акт. Оргазма ни разу не испытывала. Можно ли помочь мне и нашей семье. У нас двое детей, о разводе думать и не смею.*

Очень редко, но встречаются женщины, которые способны испытать оргазм без положительной оценки личности сексуального партнера, только от одних манипуляций в области половых органов. Описаны даже случаи, когда оргазм наступал при изнасиловании, то есть когда лично-



стная оценка мужчины была резко отрицательной. Но это — все же исключение из правил. Правило же заключается в том, что, как пишет московский сексолог И. Л. Ботнева, «женщина испытывает чувство разрядки с человеком, которого она в данный момент хотя бы уважает».

Судя по письму, выдержку из которого мы привели, в данной семье отсутствует не только любовь, но и взаимное уважение. Уродливо воспитанный с детства, муж не является личностью в глазах жены, а потому, несмотря на несомненные сексуальные достоинства («в половом отношении очень вынослив»), доставить наслаждение ей не в состоянии.

Поймет ли он свои ошибки, сумеет ли изменить себя, перевоспитаться — мы пока не знаем. Если же нет, исход этого брака очевиден — развод, фактический или формальный.

*Женаты мы уже скоро 3 месяца. Близость с мужем всегда доставляет мне много приятного, радостного, но оргазма я не испытала ни разу. Я бы не беспокоила вас, так как в «Гармонии брака» прочитала, что в первые три месяца супружеской жизни только у 22 % женщин оргазм наступает более или менее регулярно. Но у вас там же сказано, со ссылкой на А. М. Свядоца: «Эти девушки уже знают, что такое оргазм, так как они испытывали его чаще всего во сне, при так называемых эротических сновидениях». Дело в том, что до замужества я испытывала оргазм во сне, а после замужества — ни во сне, ни наяву. Может, у меня какое-то сексуальное расстройство и мне нужно лечиться?*

Да, судя по письму, вам желательно обратиться к специалисту. Может быть, ничего серьезного и нет, просто вы упустили при описании какие-то малозаметные или, на ваш взгляд, несущественные детали. Все это сумеет выяснить врач.

*Замуж вышла поздно, в 31 год. Естественно, много слышала и читала о том, что должна испытывать женщина при интимной близости с мужчиной. Ждала этих удовольствий. Но, увы, вот уже полгода, как половая жизнь стала регулярной, а ничего привлекательного я в ней не нахожу. Может быть, виноват возраст, может быть, следовало начинать (пусть без замужества) половую жизнь раньше, а теперь все нервные окончания атрофировались, а чувства остыли?*

К сожалению, в письме содержится слишком мало информации для того, чтобы хотя бы косвенно судить об

истинных причинах разочарования в половой жизни этой женщины. Но что можно сказать с уверенностью — возраст не помеха для формирования сексуального чувства. А полгода семейной жизни — срок не столь уж велик, чтобы считать себя сексуально неполноценной. Не следует отчаиваться, а наоборот, необходимо настраивать себя на получение наслаждения, подсказывать мужу, какие ласки приятны, больше времени уделять любовной игре. Короче, надо бороться за свое счастье, за достижение гармонии в браке.

*Я чувствую, что муж охладевает ко мне. По-видимому, он еще не завел себе женщину на стороне (мне кажется, я бы заметила), но психологически готов к этому. Виновата ли я в том, что он такой непостоянный? Как мне себя вести, чтобы ему не хотелось смотреть на других?*

Французский поэт 16 века Антуан Эроз устами героини одной из своих поэм как будто специально в ответ на это письмо утверждает:

«Он ищет красоты — прекрасной стану.  
Ума — божественной пред ним предстану.  
Все, что он хочет, что любовь желает,  
Что знает он, иль слышит, иль читает, —  
Все радости во мне находит он.  
Так чем в других он будет соблазнен?

И если трудно верным быть одной,  
Он тысячу (других) найдет во мне самой.  
Коль хочет, пусть меняет их беспечно,  
Все ж от меня не отойдет он вечно».

Устраивает ли вас эта программа? Если да — начинайте выполнять ее, не теряя ни минуты.

*Стаж нашей семейной жизни — 10 лет. Растим троих детей. И, в общем-то, хотя и бывают небольшие ссоры, семья наша дружная, благополучная. Вернее, была благополучной, пока не прочитали книгу «Гармония брака». Там много и хорошо сказано о женском оргазме, о том, какое это приятное и полезное для женщины явление. У меня же жена ни разу оргазма не испытывала, но пока не знала, что должна испытывать, претензий не предъявляла, а теперь требует — доведи до такого состояния. Напишите, как вылечить аноргазмию у женщины 36 лет.*

В письме содержатся некоторые подробности, которые позволили предположить, что отсутствие оргазма при интимной близости связано не с ошибками мужа во время близости, а с особенностями женского организма. Нам очень жаль, что книга сыграла отрицательную роль в



жизни этой семьи, но тут, как говорится, ничего не поделаешь. Мы пригласили женщину в консультацию и после обследования попытаемся, если это возможно, помочь ей. Как известно, примерно каждая десятая женщина и после десяти лет супружеской жизни не способна испытывать регулярный оргазм, хотя это не мешает ей быть прекрасной женой и матерью.

*Моя жена очень стеснительная. Она еще ни разу за год совместной жизни не позволила мне увидеть ее обнаженной, не видела мой половой член, ни разу не прикоснулась к нему хотя бы мимолетно. Наверное, поэтому она и не испытывает оргазма, хотя эрекция у меня хорошая и длительная. Целовать разрешает только в лицо и шею — от этого, видимо, тоже не происходит развития чувств. Как мне убедить ее в необходимости большей раскованности? Книгу вашу она читала выборочно, многие необходимые главы отказалась даже просмотреть «по диагонали» — говорит, от чтения подобной литературы ее подташнивает. Я сначала думал, что это поза, что стоит мне уйти на работу, и она все же прочитает и «о самом интимном», и о профилактике сексуальных нарушений. Придумал целую систему контроля — нет, действительно не читала.*

Стыдливость и застенчивость — это грани характера, свойственные большинству женщин. Учитывая, что женщине в общении с мужчиной традиционно отводится пассивная роль, именно эти свойства вызывают наибольшее влечение у мужчин, заставляя даже робких представителей сильного пола чувствовать свое мужское превосходство в активности действий.

Но порой стыдливость бывает настолько чрезмерной, что подавляет и здравый смысл и здоровое любопытство. При такой степени стыдливости женщина (это можно утверждать, даже не зная ее) является совершенно неграмотной в сексуальном плане. А неграмотность, как мы показали в первой книге и не раз уже демонстрировали в этой, часто приводит к осложнениям семейной жизни, к конфликтам и даже разводам. Чтобы не быть голословными, сошлемся на письмо, полученное от женщины 38 лет (образование высшее, инженер, 10 лет как развелась с мужем):

«Если бы мы с мужем могли прочесть вашу книгу 10 лет назад, уверена, развода бы не было, наша семья могла быть счастливой, ведь мы любили друг друга. Сейчас только, прочитав «Гармонию брака», пришла к выводу, что развод наш — результат сексуальной неграмотности

обоих (и ведь оба с высшим образованием, а к семейной жизни оказались абсолютно не подготовленными и именно к сексуальной ее части). И сколько таких разрушенных семей. Будь моя воля, я бы вашу книгу вручала молодоженам в загсе в качестве обязательного подарка».

Вот письмо другой женщины, 25 лет, которая подала на развод, но, прочитав книгу, задумалась — а правильно ли она поступила и, возможно, заберет заявление обратно: «Первое, что меня поразило в вашей книге, это то, что многие молодые люди очень наивны в вопросах секса. Правда, я сама такой была. В 19 лет, когда у меня была длительная задержка месячных, я серьезно думала, что забеременела от того, что плавала одно время со своим парнем вместе в озере, и его семя по воде попало в меня. А двадцатилетняя подружка, у которой тоже задержалась менструация, была не на шутку этим обеспокоена, потому что, прощаясь, парень ее сильно обнимал и прижимал к забору. Причем зимой, в теплой одежде. Смешно, правда? Но ведь это все было в действительности. И в 19 лет я уже перешла на второй курс института, но, конечно, не медицинского, а экономического».

Причина конфликта, затяжных ссор, недоверия и, как следствие, заявления в суд, как можно судить по дальнейшему тексту письма, в том, что однажды, месяцев через 6 после свадьбы, муж предложил изменить позу интимного сближения. Вроде бы мелочь, в семейной жизни вещь обычная, но «я была настолько стыдливой и глупой, что не только не позволила ему этого, но и наговорила много обидных слов, из которых «грязный кот» было самым ласковым. Несколько недель я не подпускала его к себе, а так как была уже беременной, мотивировала отказ этим. Потом внешне отношения улучшились, однако близости я не могла допустить — не разрешили врачи, так как боялись преждевременных родов. Ну, и короче, муж не выдержал многомесячного воздержания и нашел себе другую».

Примеров, когда излишняя строгость поведения, чрезмерная стыдливость, боязнь расширить диапазон ласк приводит к обеднению отношений, их ухудшению, можно привести немало. Вопрос состоит в том, как помочь этим излишне застенчивым женщинам преодолеть пороки полового воспитания и научиться чувствовать себя естественно раскованными.

К сожалению, единого рецепта привести нельзя. Знаем только, что наряду с половым просвещением, которое осу-



ществляется сегодня еще не очень широко, но все же шире, чем несколько лет назад, важная роль принадлежит мужьям. Тактичность, деликатность, логическая обоснованность \* каких-то предложений — и все это на фоне искренней любви — скорее приведут к успеху, чем чтение специальных книг, которые к тому же женщина читать не хочет.

*В своей книге «Гармония брака» вы много места уделили профилактике импотенции, но написали, что главным спасителем мужчины от этой напасти должна стать жена. А моя жена не хочет выполнять ваши советы, говорит, что это не позволяет ей ее женская гордость, что она стесняется не только прикоснуться к моему члену, но даже увидеть его. Мне разрешает целовать себя только в губы, а когда я начинаю гладить ей живот и бедра, свои руки зажимает между ними, чтобы я не дай бог не дотронулся до клитора. Я и с самого начала семейной жизни был не очень сильным в половом отношении, теперь же становлюсь законченным импотентом. У меня слабая и непродолжительная эрекция, но кажется, что, если бы жена была более ласковой, если бы она «играла» со мной, я бы раз-два в неделю был способен на полноценный акт. Правда, жена, видимо, обходится тем, что я ей могу дать, большего не требует. Но мне самому хочется стать более сильным. Как мне перевоспитать жену?*

Вообще писем от мужчин, страдающих истинной или мнимой импотенцией, в нашей почте много. Удовлетворяя просьбы этой части читателей, повторяем здесь, несколько расширив и перефразировав, те советы, которые могут помочь мужчинам предупредить развитие импотенции. Советы эти написаны на основании рекомендаций известного немецкого сексопатолога З. Шнабля — автора книги «Man und Frau intim». Правда, эти советы рассчитаны на людей, достаточно воспитанных в сексуальном плане, а предназначены прежде всего женам. Это требует определенных усилий от мужей именно по такому воспитанию.

Итак, десять советов мужьям и женам.

1. Внешние условия — комната, кровать и т. д. должны способствовать возникновению сексуального желания у

---

\* Конфликт в семье, о котором говорилось выше, был вызван тем, что муж, оберегая беременную жену, предложил провести половой акт, поменявшись местами, но не объяснил или плохо объяснил, что это делается в интересах ребенка, что так советуют медики.

мужчины. Жена может сделать очень многое, особенно, если она догадалась или узнала о его желании.

2. Для полового сношения следует выбирать такое положение, при котором интересы мужчины соблюдаются прежде всего (быстрее возникает возбуждение, облегчается введение полового члена, легче регулируется частота и сила фрикций и т. д.). Весьма полезно от раза к разу положения эти менять.

3. Поскольку эрогенных зон у женщины много, а у мужчин основная одна — непосредственно половые органы, то возбуждение наступает только при дотрагивании до полового члена. Причем если у одного мужчины это проявляется сильнее при прикосновении к тому месту, где член переходит в головку, то у другого — к стволу члена, а у третьего — лишь к его корню или мошонке. Конечно, нет мужчин, которым бы не нравилось поглаживание любой части члена. Больше всего мужчин пугает ситуация, когда прикосновение женской руки не вызывает немедленную эрекцию. Это может быть для них настолько страшным, что импотенция не только не проходит, но даже усиливается. Поэтому женщина не должна прекращать ласк до тех пор, пока не добьется «восстания плоти». К сожалению, многие женщины, не просто согласные, но жаждущие полового сношения, считают прикосновение к половому члену невозможным в силу своего воспитания. Это отрицательно отражается на семейной жизни. Женщины же, которые преодолели подобный предрассудок, сами испытывают настоящее наслаждение, с удовольствием идут на такие игры и получают удовлетворение от того, что ощущают реакцию мужчины. Мужчина при этом возбуждается сильнее, если видит, что жена поглаживает половой член не только потому, что это необходимо ему, но и потому, что это доставляет удовольствие и ей.

4. Чтобы облегчить начало полового акта, женщина может сама взять в руки половой член и помочь ввести его во влагалище. Это полезно по трем причинам. Во-первых, возрастает степень эрекции, так как усиливается возбуждение при обхвате члена женской рукой. Во-вторых, исчезает психическое напряжение критического момента. В-третьих, введение члена при поддержке женской руки не требует полной эрекции, особенно, если вход во влагалище уже увлажнен вагинальным секретом, который к этому времени появится обязательно, поскольку прикосновение к половому члену возбуждает и женщину. Благодаря этой помощи жены удавшееся введение становится тем маленьким



успехом, который, как правило, приводит к успеху дальнейшему. Положение при половом сношении должно быть таким, чтобы введенный половой член постоянно и полностью находился во влагалище, чтобы мужчина постоянно чувствовал достаточное возбуждение и чтобы во время фрикций или при некоторой временной слабости эрекции он не выскользнул из влагалища, что приводит обычно к замешательству и ослаблению потенции. Даже если такое положение доставляет женщине мало удовольствия, она должна, в интересах мужа, в нем находиться, пока он не излечится.

5. Такие методы предупреждения беременности, как использование презерватива или прерывание акта (извлечение полового члена в момент наивысшего возбуждения для излития спермы наружу), могут вызвать развитие импотенции у потенциально слабого или предрасположенного к этому мужчины. В этих случаях предохраняться от беременности лучше самой женщине (предохранительные таблетки, колпачки, спирали, а также соблюдение дней безопасности).

6. Мужчина должен отвлечься от мысли о своей сексуальной неполноценности и все внимание переключить на женщину. Это удастся, как правило, или в результате аутогенной тренировки, или после курса психотерапии.

7. Время (день и час) полового сношения не должно определяться заранее. При склонности к ослаблению потенции момент сношения не следует делать зависимым от настроения жены и переносить на другой раз, а половой акт должен совершаться полностью, если у мужчины есть желание и достаточная эрекция. В таких случаях меньше шансов на неудачу, поэтому нельзя скрывать от жены наступившее сексуальное возбуждение. Далеко не всегда желание половой близости возникает в то время, когда идешь спать. Наоборот, переход в спальню у неуверенного в себе мужчины вызывает чувство страха перед долгом совершить половое сношение. Иногда случайное прикосновение жены, какие-то ассоциации, возникшие при просмотре передач по телевизору, вызывают у мужчины желание и эрекцию. Почему бы в этот момент не использовать диван, кресло или ковер как место любви. Каждое запланированное половое сношение содержит в себе условие, о котором его совершение может разбиться в пух и прах. В таких случаях у мужчины опять появится мысль о своей сексуальной неполноценности.

8. Большинство женщин желает перед актом продол-

жительных ласк и любовных игр, иначе у них может не возникнуть настроение полного соединения. Мужчина же думает прежде всего о благополучном завершении предстоящего. Продолжительные нежности и ласки могут снизить его потенцию, так как он уже привык к виду ее обнаженного тела. Поэтому женщины, зная о ненадежности своего партнера, должны быть снисходительными и не затягивать подготовку к сношению, по крайней мере, при каждой интимной встрече.

9. Если при лечении фригидности основная роль возлагается на мужчину, то лечение и предупреждение половой слабости мужчин — участь прежде всего женщины. Женщина должна уметь вести себя во время предваряющей половой акт любовной игры и при половом сношении. Она должна хорошо изучить мужчину, потихоньку наблюдать за ним или даже спросить, от каких нежностей (ласк) у него особенно возрастает возбуждение и эрекция члена. Она должна знать, как ей следует одеваться, раздеваться, какими духами пользоваться и т. д., чтобы быть наиболее желанной. Раздеваясь полностью еще до начала любовной игры, женщина как бы сразу открывает все свои козыри и лишает мужчину радости открытия, не способствует его сексуальной фантазии. Полураздетая женщина чаще вызывает большее возбуждение, чем обнаженная. Правда, это сугубо индивидуально.

10. Чем разумнее и отважнее действует женщина, тем легче и быстрее преодолевается сексуальное нарушение мужчины. Жена должна снять с мужа опасение за то, что неудача при половом сношении может уменьшить ее любовь к нему. Она никогда не должна давать ему повод подумать, что недовольна несостоявшимся половым сношением, не создавать впечатление, что ждет от него того, на что он в настоящий момент не способен, что у нее лопается терпение и она больше не воспринимает его как мужчину. Муж предполагает именно эти чувства с ее стороны, он как сквозь увеличительное стекло видит малейшие изменения в выражении ее лица, угадывает их (или предполагает, что они обозначают ее неудовольствие) в жестах. Поэтому женщина должна контролировать себя и делать все, что в ее силах, чтобы предотвратить подобные тормозящие моменты. Она не должна скупиться на ласки и подбадривания.

Одной из распространенных форм импотенции является преждевременное семяизвержение. Оно часто вызывает большую досаду, чем недостаточная эрекция. Преждевре-



менная эякуляция бывает различной степени тяжести: едва мужчина прикасается к женщине; во время предшествующих половому сношению любовных игр; при первом же контакте полового члена с влагалищем; уже после нескольких фрикций.

Во всех случаях разочарование испытывают и мужчина и женщина, так как слишком мало успевают доставить друг другу взаимного наслаждения: он после эякуляции оказывается более неспособным продолжать половой акт, а она, естественно, еще очень далека от оргазма. Если у женщины холодная натура и она не желает ни сношения, ни оргазма, то на протяжении многих лет взаимная половая жизнь может быть относительно удовлетворительной. Однако кризис отношений все равно наступит, в частности потому, что такие неполноценные сношения обязательно приведут ее к фригидности, а его к импотенции. Некоторые женщины перестают желать подобных половых актов, поскольку это, как говорит одна из пациенток, «дело мгновений и я ничего от этого не имею». Часто женщины обвиняют мужей в том, что те якобы думают только о своем удовольствии и не прилагают необходимых усилий, чтобы удовлетворить партнершу, то есть видят в женщине только сексуальный объект. Такой упрек совершенно необоснован, поскольку преждевременное семяизвержение у мужчины наступает вопреки его желанию и воле.

Многие мужчины ищут и находят выход в том, что при помощи рук, губ, языка подводят женщину к состоянию предоргазма и лишь в последний момент начинают сами половой акт. Выход этот вполне разумный, но успешным он может быть лишь с преимущественно клиторально реагирующими женщинами. Многие из этих женщин предпочитают достигать оргазма вообще без введения полового члена во влагалище. Но и в такой ситуации, когда у мужчины эякуляция происходит задолго до нужного момента и он, казалось бы, тоже заинтересован в любовной игре без сношения, попытки совершить половой акт все-таки должны предприниматься, так как без них быстрее разовьется импотенция в более тяжелой форме.

Особенно удручающе действует на мужчину преждевременная эякуляция, когда ей сопутствует (как часто бывает) и слабая эрекция. Если в норме сперма в момент мужского оргазма выпрыскивается из члена под определенным давлением, то в последнем случае она едва

вытекает. Половые сношения при такой сочетанной форме импотенции оказываются совершенно невозможными.

Необоснованны жалобы некоторых мужчин на то, что они не могут совершать половой акт более 5—10 минут \*. Трудно и бессмысленно определять продолжительность сношения, которая бы считалась нормой. Еще труднее точно узнать меняющуюся от случая к случаю фактическую продолжительность каждого конкретного акта — никто в этот момент на часы не смотрит (и не должен смотреть). Главное заключается не в количестве минут, а в том, успели ли оба партнера достичь оргазма.

Преждевременное семяизвержение может быть обусловлено: 1) индивидуальным состоянием нервной системы в данный момент; 2) мгновенно возникшим сильным возбуждением; 3) состоянием психики; 4) повышенной чувствительностью к прикосновению.

Вот некоторые советы по удлинению продолжительности полового акта.

1. Прежде всего необходимо проанализировать, не подлежит ли образ и стиль жизни изменению. Подобное страдание встречается преимущественно у мужчин, которые постоянно возбуждаются и выглядят очень занятыми людьми. Если это так, то надо разумно изменить свой образ жизни, чаще стараться расслабиться и привести себя в полном смысле слова в порядок.

2. Чем реже половые сношения, тем быстрее наступает эякуляция. Самая успешная терапия выражается в совете — занимайтесь половыми сношениями чаще.

3. Мужчины, которые знают, что после эякуляции они могут не дожидаться повторной эрекции, должны во время полового акта делать перерыв во фрикциях, но не извлекать половой член из влагалища. При этом сохраняется внутренний тесный контакт, продолжается духовное единение, сексуальное возбуждение женщины не исчезает, а наоборот, продолжает нарастать, в то время как у мужчины приостанавливается. Когда угроза эякуляции спадает, фрикции возобновляются. Подобные перерывы могут повторяться до тех пор, пока хватит выдержки у мужчины или пока не наступит оргазм у женщины.

4. На подобном принципе основан метод «прижимания», при котором мужчина, страдающий преждевременной эякуляцией, не вводит член во влагалище, а оставляет

---

\* Это по данным З. Шнабля. По мнению Г. С. Васильченко, средняя продолжительность полового акта составляет 2—3 минуты.



его между больших половых губ, упираясь в клитор и не производя фрикций.

5. После наступившей эякуляции половой член оказывается в состоянии эрекции тем дольше, чем большее время его не извлекают из влагалища. Иногда этого времени бывает достаточно для наступления оргазма у женщины. Мужчинам с таким видом импотенции мы не рекомендуем в целях предупреждения беременности использовать метод излития семени наружу. А вот применение презерватива в данном случае можно только приветствовать, тем более что резиновая оболочка, особенно, если она плотная, снижает возбуждение.

6. Положительные результаты дает иногда применение местноанестезирующих препаратов, наносимых перед сношением (за 1—1,5 часа) на головку члена, а также гормонов.

7. Мужчины, страдающие преждевременным семяизвержением, часто утверждают, что принятие определенной (небольшой) дозы алкоголя позволяет увеличить продолжительность полового акта. По-видимому, это так, поскольку алкоголь снижает восприятие и замедляет реакцию\*.

8. Можно прибегнуть к методу отвлечения мыслей. Известно, что сексуальная фантазия играет у мужчин значительную роль в половом возбуждении, ускоряя эякуляцию. Аналогично действует на них и возбуждение партнерши при сношении. Поэтому во время фрикций полезно думать о каких-либо профессиональных проблемах, событиях дня, решать математическую задачу или просто считать в уме. Это несколько затормозит возбуждение и позволит удлинить половой акт.

9. Многим мужчинам удается задержать свою реакцию, не прерывая фрикций, следующим образом: наиболее чувствительную часть полового члена — место перехода его в головку — они погружают как можно глубже, в грушевидную сферу у дна влагалища, а фрикции делают короткими толчкообразными движениями. При этом сам член воспринимает мало раздражений, но оказывает достаточно возбуждающее действие на женщину\*\*.

Несмотря на некоторые отличия данных рекомендаций

---

\* Последнее характерно для тех женщин, у которых ведущим в сексуальном возбуждении является влагалище, в частности, его свод.

\*\* Способ этот ненадежен. Почему — мы объясняем в одной из следующих глав.

немецких авторов от наших (мы отразили эти отличия комментариями в сносках), в принципе все советы З. Шнабля можно считать полезными. Однако здесь необходимо одно дополнение: в тех случаях, когда советы З. Шнабля, даже пунктуально выполненные, не привели к положительному эффекту, обращайтесь за помощью к специалисту.

*Давно, еще в конце шестидесятых годов, прочитал я в журнале «Здоровье» об изобретении устройства (название его забыл), которое выполняет функцию своеобразного костыля для полового члена и помогает осуществлять нормальный половой акт людям, страдающим даже выраженной формой импотенции. Но сколько бы я ни спрашивал об этом устройстве в аптеках и у урологов (сексологической консультации, подобной минской, в нашем городе нет) — ответ всегда неутешительный: «не получали», «не поступали»... Как называются эти устройства? Выпускаются ли они? Где их можно купить? На самом ли деле они помогают страдающим импотенцией?*

Речь идет о так называемых эректорах — устройствах, действительно выполняющих функцию костыля и помогающих мужчинам прежде всего с выраженной импотенцией. Сегодня известно несколько различных модификаций эректоров, все они весьма просты в изготовлении, и освоить их производство не представляет труда не только для солидного завода, но и для любой артели, имеющей дело с металлом, — стальная проволока, в некоторых местах покрытая пластиком, изгибается по определенной форме. Несмотря на это, ни одно предприятие в стране за выпуск эректоров не берется. Небольшие же партии их для научных целей изготавливаются по индивидуальным заказам почти кустарно.

Есть ли у эректоров недостатки, всегда ли они помогают и можно ли их считать панацеей для всех страдающих импотенцией? Да, есть и недостатки, и помогают они далеко не всем. Из недостатков следует назвать, например, такой: появление неприятных ощущений у женщин от прикосновения конструкции, а у мужчин — болевых ощущений при плохом подборе эректора (несоответствие размеров эректора половому члену)... И тем не менее многие находят в эректорах истинное спасение.

Как и большинство других средств, с успехом применяемых при лечении импотенции, эректоры имеют и психогенный эффект. Так, один пациент рассказывал нам что нормальный половой акт у него был успешным тольк



в том случае, если в кармане пиджака находился эректор. А «применение» его сводилось к тому, что перед интимной близостью он нащупывал устройство в кармане. К нам же на прием этот человек обратился лишь потому, что эректор... потерял.

*Слышал, что существуют специальные лекарства для усиления половой функции мужчин. Однако мне при лечении импотенции в нашем городе (лечил уролог) лекарств не назначили...*

Действительно, есть группа гормональных препаратов, которая усиливает мужскую потенцию. Но назначается она врачами с большой осторожностью и только лицам пожилого возраста. Почему? Да потому, что у молодых мужчин эти гормоны заместительно подавляют выработку собственных.

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИНТИМНАЯ ЖИЗНЬ

---

*Влияет ли курение на половые функции мужчины и каково это влияние?*

Да, влияет и, к сожалению, только отрицательно. Поскольку никотин является специфическим нервным ядом, происходит отравление всей нервной системы и прежде всего коры головного мозга. Раздражительность, плохой сон, быстрая утомляемость и другие расстройства, возникающие у курильщиков, несомненно, косвенно влияют и на половую потенцию, снижая ее иногда в значительной степени.

Не усиливает потенции и сопутствующее курению поражение легких, в результате чего ухудшается обеспечение тканей кислородом (угарный газ, содержащийся в табачном дыме, замещает в эритроцитах кислород, обрекая организм на кислородное голодание). От этого в первую очередь страдает нервная ткань, но, кроме того, и сперматозоиды.

Уже этих двух примеров достаточно, чтобы убедиться во вредном влиянии курения. Однако есть и еще одно серьезное воздействие, и именно на половую функцию. Как известно, в табаке содержится ряд естественных радиоактивных веществ, и в частности полоний-210 (кстати, полоний-210 является основой нейтронных бомб). При сгорании табака полоний-210 вместе с дымом попадает в легкие, а затем с кровью разносится по всему телу.

Почти у всех химических веществ есть более или менее выраженная тяга к определенному органу либо ткани. Обуславливается это разными причинами: потребностью организма (например, чтобы кости были твердыми, они избирательно накапливают кальций, чтобы эритроциты могли поглощать из воздуха кислород — железо и хром), сродством к каким-то другим соединениям и элементам (стронций-90, например, «тянется» к кальцию и может частично даже вытеснять его из костей), активностью обменных процессов в том или ином органе. Так вот полоний-210 в наибольших количествах скапливается в яичках у мужчин и яичниках у женщин, где практически



постоянно идут весьма активные процессы образования новых сперматозоидов и созревания яйцеклеток (у женщин).

Влияние же ионизирующего облучения на половые функции общеизвестно: во-первых, нарушение генетического аппарата, что приводит к появлению уродств у потомства; во-вторых, ослабление половой потенции.

Конечно, не за один месяц и даже год происходит накопление радиоактивного элемента в дозах, достаточных для повреждения половых клеток. Точный срок, после которого наступает разрушающее действие, назвать невозможно — слишком уж от многих причин это зависит. Ведь кто-то курит «Приму», а кто-то «Космос», кто-то весь день не выпускает папиросу изо рта, а кто-то «растягивает» пачку на 2 дня... Но общая зависимость, конечно, установлена — чем чаще в течение дня человек курит, тем скорее развиваются отрицательные последствия. При этом не имеет особого значения, пользуется ли курильщик фильтром, поскольку радиоактивные соединения фильтром не задерживаются.

*Какие последствия от курения могут быть у женщин? У их детей?*

Еще в 1877 г., когда женщины практически совсем не курили, в журнале «Врач» появилась статья Е. Попова. В ней сообщалось, что из 100 беременных, работавших на табачной фабрике, у 40 были самопроизвольные выкидыши или мертворождения. Конечно, сказалось негативное влияние тяжелых условий труда, отсутствие вентиляции и очистки воздуха. Однако сделаем оговорку, что сама по себе табачная пыль, которой дышали работницы фабрики, в десятки раз менее вредна, чем дым, образующийся при сгорании табака. Если в пыли главным ядом является никотин, то в табачном дыму среди почти 600 химических соединений только сильных ядов (типа синильной кислоты и цианистого калия) насчитывается не менее 30. Причем, как установили французские ученые Ф. Карло и С. Гилани в опытах на животных, эти яды не распространяются равномерно по всему организму (тем самым уменьшая концентрацию и ослабляя вредное влияние), а избирательно накапливаются в печени, сердце и скелете.

Это — у женщин не беременных. В период беременности накопление яда происходит в тех же органах плода. Поэтому, как показывают исследования американских авторов Е. Олбертана и Х. Голдстейна, врожденные пороки

сердца у детей, родившихся от матерей-курильщиц, встречаются в два раза чаще, чем у тех, чьи мамы не курили, а вообще всевозможные уродства и аномалии (включая более низкий вес, недоразвитие и т. д.) — в пять раз чаще.

Нельзя не упомянуть и вот о чем. Ребенок, который еще в утробе матери познакомился с никотином, рождается уже завзятым курильщиком. Он отравляется громадными для него дозами ядов и привыкает к ним, а поскольку после рождения ему, естественно, никто сигарету не предлагает, у него развивается состояние абстиненции — реакция организма на воздержание. Такой ребенок постоянно беспокоен, плачет или кричит, отказывается от груди, плохо набирает вес, подвержен различным заболеваниям и расстройствам.

Женщины-курильщицы раньше положенного срока (на 5—7 и даже 10 лет, в зависимости от интенсивности курения) теряют способность к деторождению, у них снижается половое влечение.

Все мы — медики, родители, мужья, братья — должны активно и целенаправленно бороться с пристрастием некоторых женщин к курению. От этого выиграет как общество, так и семья.

*Если известно, что курение вредит здоровью, почему не принимаются самые строгие меры по борьбе с ним?*

Сказать, что меры не принимаются, нельзя. Другой разговор, что эффект они пока дают не очень большой. В ежемесячном журнале Всемирной Организации Здравоохранения — Хронике ВОЗ в 1979 г. (том 33, № 7) приводилась справка, что мировое производство табака рекордного уровня достигло в 1976 г., когда было выпущено 5,5 млн. тонн табачных изделий. С тех пор производство табака начало снижаться, хотя и медленными, но все же заметными темпами. Важно отметить, что в развитых странах эти темпы более высоки, чем в странах развивающихся, где производство табака играет важную роль в экономике.

Какие же основные меры борьбы с курением применяются в мире и в нашей стране и какова их эффективность? Доктор М. Ров в том же номере журнала Хроники ВОЗ по этому поводу пишет: «...Курение вовсе не обязательно должно доставлять удовольствие людям, продолжающим курить. Для них достаточно лишь испытать дискомфорт, связанный с отказом от курения, и это заставляет их курить для того, чтобы избежать чувства дискомфорта. При этом нельзя утверждать, что зависимость



и удовольствие исключают друг друга, хотя многие пациенты, проходящие курс лечения с целью отказаться от курения, говорят, что они относительно редко получают удовольствие от курения».

Это замечание специалиста позволяет лучше понять, почему в одних случаях меры борьбы с курением эффективны, а в других — нет. Подростки, которые в силу ряда причин (для доказательства своей самостоятельности, подчеркивания мужественности, из-за моды) начинают курить, не испытывают никакого физического удовольствия от этого. У них не наступает и дискомфортного состояния, если никотин не поступает в организм длительно — днями, неделями. Единственное, что заставляет подростков вновь взять сигарету — это чисто психологическое желание. Поэтому большая разъяснительная работа, сеансы гипноза, психопрофилактические беседы, наконец, просто ограничение возможности приобрести табачные изделия могут оказаться достаточными для предупреждения привычки.

М. Ров отмечает, что у лиц, курящих длительно и систематически, различают два варианта пристрастия — получение удовольствия во время курения и курение без удовольствия, но с развитием дискомфорта при лишении возможности закурить. С курильщиками первой группы сложнее — они сами не хотят отказываться от привычки, даже если уже и ощущают ее пагубность для здоровья. В этих случаях применяют метод так называемого «быстрого курения», когда под контролем врача организм быстро насыщается никотином, вслед за чем развивается отвращение к курению, то есть курильщиков искусственно переводят из первого варианта во второй. Дело в том, что справиться с дискомфортом проще — этому помогает ряд фармакологических препаратов, например, очень хорошо зарекомендовавшая себя жевательная резинка с анабазинном, предложенная Белорусским санитарно-гигиеническим институтом и защищенная авторским свидетельством на изобретение.

Однако все эти меры борьбы, исключая борьбу с курением у подростков, могут быть эффективными, да и в принципе применяться только в том случае, если человек сам захотел расстаться с вредной привычкой и обратился за помощью. Поэтому очень важно убедить человека в необходимости бросить курить. Как убедить? И путем законенных в настоящее время предупреждений на каждой пачке сигарет и папирос о вреде курения, и проведением

санитарно-просветительной работы, и сообщая населению, например, такие сведения: курящие в 2 раза чаще умирают от коронарной болезни сердца, в 5 раз чаще — от хронических заболеваний легких, в 10 раз чаще — от рака. Значительно увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и смерти от них у курящих женщин, принимающих контрацептивные пилюли. В целом же смертность среди даже умеренных курильщиков (10 или чуть больше сигарет в день) на 70 % выше, чем среди некурящих.

Ну, а какова эффективность всех этих мер борьбы? Она пока не очень впечатляет, однако не может не внушать оптимизма. Так, во всех развитых странах число курильщиков, прежде всего среди мужчин, заметно снижается, а в Швеции, где правительством были предприняты особо энергичные меры, даже планируют искоренить курение к 2000 году.

Целый ряд мер по борьбе с курением принят и в нашей стране. Многие министерства издали приказы, категорически запрещающие курение на рабочих местах, в салонах самолетов и такси, в ресторанах и т. д. Существенно повышены цены на все виды табачных изделий, отменена выдача сигарет в армии... Несомненно, что в скором времени это должно дать положительный результат.

*Может ли от курения развиться половая слабость у мужчины? Сколько сигарет нужно выкурить в день, чтобы это произошло?*

Если на первый вопрос мы можем ответить легко и даже привести данные, полученные в 20-е годы известным сексологом Л. Я. Якобсоном, который считал, что 11 % общего числа импотентов стали таковыми по вине курения, то вторым вопросом сложнее. Дело в том, что все люди разные, и не только внешне, но и по устойчивости к различным вредностям, в том числе к никотиновой интоксикации. И если для одного человека пачка сигарет в день сказывается на здоровье мало, то другому, возможно, достаточно выкуривать пачку за неделю, и у него через несколько лет развивается половая слабость.

Точный ответ на второй вопрос затруднителен и в связи с тем, что, помимо непосредственного отрицательного воздействия табачного дыма на половую функцию, возможно и косвенное. В частности, никотин повышает кровяное давление, возбудимость коры головного мозга, уменьшает периферический кровоток. В комплексе это (а ведь никотин — не единственный яд в табаке) приводит



к нарушению сна, повышенной раздражимости, нервозности, плохому самочувствию. Из-за таких изменений нервно-психического состояния значительно чаще, чем у некурящих, возникают ссоры между супругами. А они не усиливают сексуальное возбуждение.

*Говорят, что курение вредно не только тому, кто курит, но и окружающим, в частности семье. Верно ли это? Ведь дым я затягиваю в свои легкие.*

Безусловно, верно. Кроме того, нередко для окружающих табачный дым даже более вреден, чем для самого курильщика. Объясняется это тем, что в легких задерживается до 25 % никотина, угарного газа и других ядовитых соединений, которые находятся в табачном дыму, примерно 20 % этих веществ сгорает, 5 % остается в окурке, остальное количество попадает в воздух. А ведь среди окружающих — женщины и, что еще опаснее, дети, которые особенно восприимчивы к яду. Находясь в накуренном помещении, они пассивно как бы тоже курят. Отсюда головные боли, слабость, тошнота, плохое самочувствие. Маленькие дети перестают нормально набирать вес, у них пропадает аппетит, нарушается сон.

Японский ученый Х. Касуга недавно закончил исследования, в которых сумел определить даже количественные показатели вреда, наносимого табачным дымом пассивным курильщикам. Используя метод измерения гидроксипролина (соединения, образующегося в организме человека в ответ на поступление табачного дыма) в моче, он установил, что в домашних условиях жена курильщика получает дозу ядов, равную полному выкуриванию десяти сигарет.

Конечно, самое правильное и радикальное — отказаться от вредной привычки, это пойдет на пользу всем. Но если человек не может это сделать, он обязан хотя бы оградить от отравления своих близких.

Нельзя упускать из виду и дурной пример отца-курильщика для детей, прежде всего — мальчишек. Сколько бы ни говорили подростку, что курение — вред, если главный для него авторитет, отец, курит, сын тоже вскоре начнет курить. А табачные яды для неокрепшего растущего организма гораздо вреднее, чем для взрослого. К тому же, не имея денег на покупку, пусть тоже вредных, но все же в меньшей степени, дорогих сигарет с фильтром, мальчишка будет покупать те, которые подешевле. Но и более опасные. Вот и получается, что курение наносит окружающим больший вред, чем самому взрослому курильщику.

*О том, что алкоголь вреден для здоровья, пишут много. Но почти не приходилось читать аргументированных статей о влиянии алкоголя на половую функцию мужчин. То есть, как-то мимоходом, скороговоркой авторы указывают, что злоупотребление спиртными напитками действует отрицательно, но я на собственном опыте убеждаюсь в обратном. В чем дело? Или я не «типичный» мужчина, или утверждения об отрицательном влиянии включаются в статьи и брошюры для красного словца и не соответствуют истине?*

К сожалению, автор этого письма ограничился краткой констатацией факта — «на собственном опыте убеждаюсь в обратном», что не позволяет нам конкретно рассмотреть его заявление. Попробуем разобраться подробнее, предположив ситуацию, когда алкоголь, по крайней мере внешне, действительно повышает потенцию мужчины.

Прежде всего необходимо оговориться — подобное возможно при употреблении не очень больших доз и не слишком крепкого напитка, при наступлении легкой степени опьянения. В принципе механизм алкогольного опьянения следующий: принятый внутрь спирт (здесь и далее под словом спирт или алкоголь мы будем подразумевать любой алкогольный напиток, а не чистый спирт) уже через полторы-две минуты проникает в кровь, всасываясь в желудке. Однако из желудка в кровь поступает в среднем не более 20 % спирта (это зависит от качества напитка — например, шампанское и другие газированные напитки всасываются в большем количестве, спирт или очень крепкая водка — в меньшем. Имеет значение также степень наполнения желудка пищей и ряд других факторов), остальное всасывается позднее, уже из кишечника. Если выпитая доза невелика, а закуска обильная и жирная, всасывание замедляется, что позволяет организму начать обезвреживание проникшего в кровь яда (этиловый спирт — яд, причем специфический, прежде всего для нервной системы) до окончания всасывания всего принятого количества. В таком случае можно надеяться на то, что сильное опьянение не разовьется, хотя, бесспорно, мозг и в первую очередь кора больших полушарий на него прореагируют.

Что же это за реакция? Как известно, основная функция коры головного мозга — мыслительная в отличие от подкорковых образований, отвечающих за движение. Реакция коры проявляется в повышении настроения, возникновении несколько беспечного веселья, разговорчивости.



Для многих мужчин, относящихся к разряду застенчивых, робких, постоянно сомневающих в своих силах, в том числе и в сексуальных способностях, подобная реакция действительно может оказаться благотворной в плане определенного раскрепощения, снятия боязни неудачи при половом акте, повышения сексуального желания.

Если автор, приславший нам письмо, относится именно к такому типу мужчин, ничего странного, «нетипичного» в его ощущениях и поведении нет. Однако следует помнить, что даже такая легкая степень опьянения (а чтобы ее достичь, доза выпитого не должна превышать, в расчете на водку, 170—200 мл для человека массой 70—80 кг), если прибегать к подобной мере стимуляции сексуальных способностей регулярно, рано или поздно, но подействует на организм отрицательно, приведя к алкоголизму и, возможно, к вторичной импотенции.

Так что ни мы, ни другие, пишущие на тему «алкоголь и половая жизнь», нисколько не грешим против истины, утверждая, что алкоголь обязательно подействует отрицательно. Другой разговор, что не все рассказывают о первом этапе, когда действие было еще положительным.

Обязательно ли наступит второй этап и алкоголь приведет к импотенции? Да, обязательно, разница только в том, как скоро. Зависит же это от громадного числа причин, учесть которые невозможно не только при заочном ответе на письма, но и при обследовании пациента. Среди этих причин и частота употребления алкоголя, и качество алкогольных напитков (ведь не все употребляют водку, приготовленную из очищенного спирта), и дозы, и исходное состояние организма, и привычка закусывать или не закусывать выпитое, и многое другое. Нет, предсказать, когда тот или иной мужчина, взбодряющий себя перед интимной близостью бокалом шампанского или рюмкой водки, станет импотентом, нельзя. Ну, а почему он все-таки станет им?

Ответ заключается в том, что алкоголь, повторяем, — специфический нервный яд, который разрушает нервную систему, приводя к неврозам и другим заболеваниям, сопровождающимся нередко и импотенцией. Спирт хорошо растворяет в себе жиры и жироподобные вещества, но именно из них более чем наполовину состоят нервные клетки, а потому проникший в кровь спирт, попадая в мозг, разрушает его. Учеными определено, что при каждом опьянении средней степени (когда выпито, в пересчете на водку, от 200 до 300 мл) только в коре головного мозга гибнет примерно 300 000 нервных клеток. При тяжелом опьяне-

нии (выпито 300—400 мл) число разрушаемых клеток достигает 500 000.

Конечно, нервных клеток у нас много — от 12 до 14 млрд. Но надо помнить: погибшие нервные клетки в организме в обычных условиях не восстанавливаются.

Людей, желающих повысить свои половые способности с помощью алкоголя, поджидает еще одна неприятность. В ответ на более или менее регулярный прием спирта у организма повышается невосприимчивость к нему. Мы не будем слишком далеко отклоняться от заданного вопроса, скажем лишь, что эта невосприимчивость кажущаяся, на самом деле разрушение идет своим чередом, но субъективно человеку хочется дозу алкоголя увеличить. И он увеличивает. А затем, через некоторое время, снова увеличивает. Определенный период после увеличения дозы уловка эта как будто достигает цели — потенция возрастает. Но ненадолго. После какого-то уровня она падает и тут уж никакими воздействиями ее не вернуть.

Очень важным, если не самым главным для некоторых ситуаций, является и вот какое возражение против стимуляции потенции алкоголем — пагубное воздействие его на потомство. Мы имеем в виду недопустимость приема даже небольших доз спирта перед интимной близостью, цель которой — зачатие. Причем употреблять алкогольные напитки в этом случае запрещено как женщине, так и мужчине. Подробно этот вопрос мы рассмотрели в книге «Гармония брака», а потому не рассказываем здесь о механизме повреждающего действия, но в принципе обязаны об этом напомнить. Совершенно недопустимо употребление алкогольных напитков молодоженами на свадьбе и на протяжении медового месяца, когда в силу неопытности (даже если молодые и хотят повременить с рождением ребенка) и повышенной сексуальной активности беременность наступает особенно часто.

*Говорят и пишут, что алкоголь является главным врагом семейной жизни. А у меня получилось обратное — пока я не женился, ничего, крепче пива, и в рот не брал, а вот прожили несколько лет — и начал употреблять все более и более регулярно. В общем-то я предполагаю, с чем это связано, думаю, что виновата в этом моя жена (только не подумайте, что она выпивает сама и заставляет выпивать меня — наоборот, каждая моя выпивка вызывает ссору), но хотелось бы узнать — бывает ли так же и в других семьях?*



Да, к сожалению, бывает, хотя утверждать, что виновата одна жена, было бы, видимо, несправедливо. Психологи считают, что в абсолютном большинстве случаев в возникновении конфликтов виновны оба ссорящихся. Более того, доказано, что очень часто даже жертва в определенной степени виновна в том, что стала жертвой. Так что перекладывать всю ответственность на супругу не следует. Осознание этого факта чрезвычайно важно, если есть намерение улучшить климат в семье, попытаться достичь гармонии в браке.

Что может послужить причиной желания одурманить себя спиртным в масштабах семьи? Вероятно, неумение организовать свой досуг, избыток свободного времени, существенная разница в духовном багаже мужа и жены. Конечно, есть и более специфические, отвечающие теме этой книги причины, — проявление неуважения к личности мужа, насмешки по поводу половой несостоятельности (что случается и у каждого здорового мужчины), высказывание неудовольствия, что не при каждой интимной близости достигается оргазм и ряд других претензий. Очень многие из них возникают потому, что оба супруга недостаточно сексуально грамотны, хотя пути устранения таких претензий несложны. Хуже, когда конфликты в семье возникают из-за недостатка общей культуры и воспитания. Хуже потому, что для ликвидации безграмотности достаточно лишь научиться читать и понимать прочитанное, для пополнения же духовного багажа надо много и упорно трудиться долгие годы.

И тем не менее как одна, так и другая задача не могут считаться неразрешимыми. Важно только, чтобы было искреннее желание их решить.

*Как долго после употребления алкоголя необходимо воздерживаться от зачатия? Какая доза спиртного считается опасной с точки зрения возникновения уродства у ребенка?*

У обычного человека (то есть не втянувшегося в пьянство, с нормально функционирующей печенью, без избыточного жирового слоя) наибольшая концентрация алкоголя в крови отмечается через 1—2 часа после начала приема. В среднем же считается, что продолжительность опьянения продолжается 6—7 часов. Однако в норму организм приходит не ранее чем через 3 суток, а то и позже, в зависимости от ряда привходящих обстоятельств.

Сперматозоиды у мужчины повреждаются алкоголем почти одновременно с достижением определенной, так на-

зываемой пороговой, концентрации спирта в крови, то есть через несколько минут после приема спиртного. А поскольку срок жизни сперматозоидов, их созревание, длится не менее 7—10 дней, можно полагать, что именно в это время после выпивки существует повышенная опасность зачатия ребенка с уродствами.

У женщин же этот период обусловлен менструальным циклом и потому еще продолжительнее — фактически от начала менструации до овуляции.

На вторую часть вопроса, как уже говорилось выше в этой главе, можно ответить однозначно — любая доза является опасной. Понятно, что экспериментировать на людях, да еще с вероятностью получить такие тяжелые последствия, как неполноценный уродливый ребенок, никто не имеет права, да и не будет. Поэтому данные о влиянии алкоголя на потомство собирают путем анализа прошедших событий, что, несомненно, снижает достоверность результатов (многие ли, например, помнят с абсолютной точностью, что было 9 месяцев назад, если к тому же нельзя установить истинный день наступления зачатия?). Но это не должно уменьшать настороженности и приводить к беспечности — слишком велико значение возможной потери.

*У нас в семье постоянные конфликты из-за того, что я часто (почти ежедневно) прихожу с работы выпивши. Но деньги я не пропиваю, меня угощают благодарные клиенты (я автослесарь-механик). Жена упрекает за выпивки, но я, хоть и часто, пью понемногу, на ногах всегда держусь, веду себя прилично. Скажите, неужели это вредно для здоровья — выпивать вот так, понемногу (если водки — до 250 граммов, вина — до 500—700), с закуской...*

Первоначально эта глава оканчивалась предыдущим вопросом-ответом, и нам, да и читателям, казалось, что спор о том, вреден ли алкоголь для организма, причем не только для половой сферы, а вообще, давно и однозначно разрешен. Но это письмо, очень длинное, заставило нас написать еще несколько страниц. Вопрос, на который мы сейчас ответим, прямо здесь не сформулирован. Автослесарь-механик просто рассуждает о своей семейной жизни, о причинах разногласий с женой («которую очень люблю и если сравниваю с другими женщинами, то всегда прихожу к выводу, что она лучше»), о том, что дело, по всей видимости, идет к разводу. У него двое детей, женат более 7 лет. Свое письмо-исповедь он написал после того, как в краевой библиотеке «за 5 часов прочитал от корки до



корки «Гармонию брака» и задумался, почему в моей жизни нет гармонии».

Не знаем, удалось ли нам передать этими куцыми цитатами тон письма, но на нас оно произвело одинаковое впечатление — пишет его махровый эгоист, человек, думающий и заботящийся только о себе. Даже прочитав книгу, он не сумел написать гармония в «нашей» жизни, а только — в «моей». Мы не станем утверждать, что таким эгоистом его сделала водка, возможно, так он воспитан с детства. Однако, совершенно очевидно, что если бы он не пил, то скорее бы перевоспитался и взял бы на себя часть домашней работы. Он пишет, что «жена по дому ничего не дает делать — многого я не умею, а еще потому, что руки пахнут бензином...»

Если ты хороший специалист по автомобилям (а иначе, за что угощать «благодарным клиентам»), то при желании мог бы освоить и любую домашнюю работу. При желании. А запах бензина? Не обязательно варить кашу или перебирать ягоды такими руками. Для мытья полов, например, или выбивания ковров этот запах не помеха. Но когда нет желания, когда приходишь домой как господин (еще бы, деньги-то не пропивает), а на жену смотришь как на домработницу, тогда и запах бензина становится причиной.

Ну, а в выходные дни, когда и не выпивши, и бензином не пахнет? Опять конфликт — не пускает на рыбалку, категорически возражает против увлечения охотой. «А я без этого не могу. Надышишься за неделю бензином и соляром, так на природе только и отойдешь...»

Если честно, то, прочитав письмо, мы удивились — как это жена до сих пор не показала ему на дверь. Что она «имеет» от этого мужа? Только деньги да отметку в паспорте. А ей что, не требуется отдых на лоне природы? Она не может любоваться «золотыми по осени сопками»? Ей не хочется отдохнуть от домашних дел во время отпуска?

Конечно, бывают ситуации, когда человек вынужден надолго отрываться от семьи — у рыбаков, военных, геологов, да и у людей ряда других профессий работа такая, что вместе с семьей не поживешь. Но это — если вынужден. И потом — не круглый год, не годами без перерыва. А тут вроде бы вот он муж, при доме, а в то же время — все одна и одна. И даже когда дома — тоже одна, потому что он любит телевизор («не пропускаю почти ни одной передачи»). Любит он и читать — записан в краевой библиотеке. Однако полезную информацию из книг не почерпнул.

Возможно, кто-то скажет — слишком много места и внимания мы уделяем письму одного эгоиста. Таких мужей мало, зачем стрелять из пушки по воробьям. Да, такой откровенный эгоист нам встретился впервые. Но готовя этот ответ, мы перелистали другие письма. Вот что пишет молодая женщина («25 лет, сыну 3,5 года, ждем дочку»): «Гармонии у нас в семье нет и, вероятно, не будет никогда. И первой причиной этого я считаю то, что муж мой прекрасно понимает меня в постели, но совершенно не понимает вне ее. Приходишь с работы — в садик, по магазинам, потом домой, скорее варишь, кормишь обоих, и остается в мозгу одна мысль — спать. А тут муж. Начинает всегда ласково, и, если ему отвечать, все прекрасно. Но часто я не в силах, нет ни желания, ни настроения — и начинаются оскорбления. После этого утром ссоры. Все это, конечно, потому, что муж у меня не «домашняя хозяйка», а «настоящий мужчина». Помочь мне не может, а может, так не хочет. Он приходит — книгу в руки, приемник на всю громкость, и ни я, ни сын не смей ему мешать. А начитается — давай ему женщину.

Не знаю, есть ли здесь моя вина, но вина свекрови очевидна. Она все время утверждает, хоть мы уже разделились, что ее сын не создан для кухни, для магазинов (у него слабая нервная система, его, видите ли, очереди раздражают), вообще для любой домашней работы. Он кончил техникум, но он «прирожденный академик», просто окружающие еще не оценили его способности.

Постирать — постирает, но так, что мне приходится тут же перестирывать. Пару раз пытался мыть пол — развел грязь и открыл балкон, чтобы просохли лужи. Кастрюля незаклепанная год стоит — все некогда. Себя считает умнее если не всех, то многих, на всех смотрит свысока, хотя ничего особенного собой не представляет»...

Вот письмо от жены инженера: «Я просто ненавижу все эти его удочки и спининги. Если даже он не уезжает на рыбалку, если вечером дома — все равно, ни слова, ни полслова ни мне, ни сыну, а только и возится со снастями. То плавит металл и отливает в формочке какие-то особые блесны, то вырезает из дерева искусственных рыбок...»

И еще одно письмо от молодой женщины («замужем второй год, студентка, детей нет»): «Еще до свадьбы Виталий предупредил, что он турист и что по выходным, праздникам и на каникулы будет уходить в походы. Я думала, это не очень серьезно, после свадьбы он одумается и переменится. Но вот прошло более полутора лет, а практически



ни одного выходного, ни одной недели на каникулах мы не побыли вместе. Я не ревную. Я знаю всю их группу, с кем он ходит и ездит (он турист широкого профиля — и пеший, и байдарочник, и велосипедист, и лыжник), знаю, что среди «их» девчат нет ни одной, которой бы он мог увлечься. Но мне скучно одной, иногда так грустно, что сижу и реву по полдня. А ему хоть бы что. Ты, говорит, ограничить мою свободу хочешь. Это запрещено Конституцией».

Подобных писем в почте довольно много. Мы отвечали на них, давали советы и рекомендации, но до получения исповеди от автослесаря-механика не видели здесь «явления», не объединяли их в «систему». Теперь же поняли, что не так безобидны «невинные» мужские страсти.

Выпивки, увлечения рыбалкой, походами, охотой, телевизором, книгами... За всем этим — эгоизм, полное пренебрежение интересами второго супруга, как правило, жены (хотя есть у нас одно письмо, где страдающей стороной является муж: «жена — активистка и общественница; а кроме того, поет в агитбригаде и часто по вечерам кого-то где-то за что-то агитирует. А на мне двое детей, магазины, стирка и даже готовка...»).

Правомочно ли объединение в одну группу выпивок с другими увлечениями (есть еще и домино, и шахматы)? В определенной степени — да, если выпивки умеренные и человек ведет себя «прилично». Но, конечно, наше отношение к этим увлечениям неодинаково. Против выпивок мы настроены категорически, считаем употребление спиртных напитков крепче пива и шампанского признаком низкой культуры, хотя во многих случаях и вынуждены признать своего рода обязательность ритуалов, связанных с употреблением водки (например, на поминках). Что же касается всего остального, то все упирается в меру. И туризм, и рыбалка, и охота, и тем более книги — увлечения, полезные и для ума и для здоровья. Кроме того, в «Гармонии брака» мы цитировали одну из психологических работ, где прямо сказано, что и «любви нужен отдых» и иногда поездка в командировку, проведенный врозь отпуск или та же рыбалка способствуют снятию внутренних семейных напряжений, не отдаляют, а наоборот, сближают супругов. Но, повторяем, все хорошо в меру и в должное время. Как сказал О. Бальзак, «брак — это нечто большее, чем четыре обнаженных ноги в постели». К сожалению, некоторые мужчины так не думают.

И последнее. Возвращаясь к письму автослесаря-механика, необходимо подчеркнуть, что это сегодня автор его

ведет себя «прилично». Пьянство еще никого до добра не доводило. Как раз наоборот. Сегодня «прилично», а завтра хулиганские поступки, должностные или иные нарушения, неприятности на работе, драка, вытрезвитель. Это сегодня он пьет за чужие деньги, завтра-послезавтра и своих не хватит. А какой пример для детей, какая душевная травма, когда они услышат от соседей (а этого не избежать), что их папа пьяница, несостоящий человек.



*В вашей книге, да, собственно, и во всех других книгах и статьях, которые мне доводилось читать по этой проблеме, отношение авторов к внебрачным половым связям (фу, ну и словосочетание какое — неуклюжее и позорное) однозначно отрицательное. Но ведь в жизни ничего не бывает или только плохим или только хорошим. Этому нас учит диалектика. Почему же вы и другие авторы не находите — нет, не хороших, а просто пусть объективных слов, чтобы поговорить об этой распространенной и весьма живучей проблеме — о любовниках. Вам не разрешает ваша совесть? Ваше издательское начальство не пропускает? Или вы действительно настолько ортодоксальны, что не можете увидеть ничего-ничего положительного в этом явлении — внебрачных половых связях?*

*Если правильно мое последнее предположение, то вас и на пушечный выстрел нельзя допускать к Консультации. Ведь приходят к вам пациенты и, как вы пишете, беседуют с вами доверительно. А если доверительно, то и обязательно рассказывают, сколько хороших, теплых минут пережили они с любовницами, как помогает им общение с любимой женщиной снять стресс, злость, усталость, почувствовать себя человеком (подчеркиваю — человеком, а не мужчиной). И обязательно рассказывают, что как ни парадоксально, но после общения с любовницей они более нежно, чутко, внимательно относятся к своей жене и детям.*

*Интересно, рискнете ли вы опубликовать мое письмо и ответить на него искренне?*

*... Разные письма приходили нам после выхода в свет «Гармонии брака». И с подобным отношением к проблеме внебрачных половых связей не одно и не два. Более того, не только от мужчин, но и от женщин.*

*Отличала эти письма одна характерная особенность — их авторы, пусть даже поморщившись, называли это явление внебрачными половыми связями, но никогда — изменой. А вот в других письмах, где этому явлению давалась только отрицательная оценка, «неуклюжее» словосочетание не употреблялось ни разу, а всегда использовалось слово измена.*

Рассмотрим подробнее письмо «благополучного мужа и любовника с 20-летним стажем», как отрекомендовался его автор. В том, что в доступной ему литературе он не нашел «теплых» слов об изменах, ничего удивительного нет. Как ни называй это — изменами или внебрачными половыми связями, суть их одна, и она противоречит не только нашей социалистической морали, но и морали вообще. По крайней мере среди главных заповедей христианской религии есть и такая: «Не возжелай жены ближнего...» Так чем же недоволен наш читатель? Во-первых, видимо, тем, что, несмотря на осуждение, внебрачные связи существуют и, следовательно, имеются какие-то побуждающие к этому факторы, о которых в литературе молчат. Во-вторых, отрицательная оценка «ставится» явлению без достаточно объективного обсуждения — плохо и все тут, а почему плохо — не объясняется. В крайнем случае в качестве аргумента приводится опасность заражения венерическими заболеваниями. Однако, хотя такая опасность действительно существует, она более актуальна для «беспорядочных, случайных половых связей», а не для того явления, о котором идет речь в цитированном письме.

Чтобы ответить «благополучному мужу» более объективно и убедительно, сначала необходимо уточнить термины и понятия.

Наиболее широко и часто для большинства ситуаций, в которых, кроме супружеской пары, замешаны третьи лица (мужчины ли, женщины), употребляется слово измена. Но как всегда бывает: если слишком широко, то, следовательно, поверхностно, не вскрывая всех вариантов, всех особенностей.

Например, в «Гармонии брака» мы писали: «Часть семей существует чисто формально, и поэтому наличие внебрачных половых связей изменой назвать невозможно. В других случаях причиной подобных связей является не распущенность, а истинная большая любовь, пришедшая с опозданием...» К этим вариантам необходимо добавить и измены, так сказать, разовые, случайные (в командировке, отпуске, в другой подходящей обстановке), и измены, толчком к которым служит невозможность получения полового удовлетворения со своим супругом в силу каких-то физических или психологических причин.

Но вот в почте очередное письмо, как будто специально приуроченное к этой главе.

*«Дома я никто. Ни от жены, ни от детей ни уважения, ни почтения. Моя работа, мои увлечения их не интересуют.*



Проблемы, из-за которых порой всю ночь сидишь и куришь на кухне, воспринимаются как блажь. Оригинальное решение, красивая формулировка предмета изобретения (у меня более 30 авторских свидетельств на изобретения) для них пустой звук, в лучшем случае спросят — и сколько же за него получишь? А любовница меня не только любит и уважает, но и понимает. С ней легко и приятно, она не возмущается, если я, вдруг ухватив долго не приходившую идею, становлюсь холодным к ней и бегу к столу, начинаю что-нибудь чертить или записывать».

«На работе ли, дома ли, но постоянно находишься в напряжении, постоянно окутан отрицательными эмоциями. То начальство тебя ругает, то сам на подчиненных рычишь, то жена тебя донимает попреками, то ты детей «воспитываешь». Но ведь хочется, да что хочется, просто необходимо, как писал Владимир Владимирович Маяковский, иногда «спрятать свое железное, громкое во что-то мягкое, женское». Конечно, жена тоже женщина, но как-то так получается, что у нее то настроение испорчено, то дела какие-то неотложные. А с любовницей, коли уж выпадает нам счастье встретиться на часок раз в 2—3 недели, обо всем плохом забываешь, от всех неприятностей освобождаешься».

«... У меня вполне благополучная семья — муж, двое сыновей. Муж во всех смыслах положительный человек — весьма умеренно употребляет алкоголь, не курит, ко мне относится с уважением и любовью, с сыновьями справедлив и в меру строг. Хороший хозяин, домосед. Короче — никаких претензий. Но — я его не люблю. И никогда не любила. Мне было уже за 25, и, чтобы не остаться в старых девах, я приняла его предложение. Думала — полюблю. Но не получается. Сейчас мне за 50, а впрочем, чего скрывать — осенью стукнет 50. Шестой год я встречаюсь с очень хорошим человеком, искренне и глубоко люблю его, и общение с ним, наши редкие и мимолетные встречи, не говоря уже о возможности раз в несколько месяцев провести вместе ночь, просто необходимы мне в самом что ни на есть прямом смысле. После каждого свидания я молодею и душой и телом на 15 лет. Уверяю, что это благоприятно сказывается и на домашней обстановке — несколько дней, неделю после проведенной с ним ночи в доме царит веселье, благожелательное настроение, нет ни ссор с мужем, ни размолок с сыновьями.

Ни у меня, ни у моего любимого ни разу не возникало желания изменить сложившуюся ситуацию — развестись



каждому и образовать новую семью. Мы оба понимаем, что потери будут слишком большими, а переживания очень тяжелыми. И вполне может оказаться, что, пройдя через ад двух бракоразводных процессов, мы истощим свои нервные системы и не останется сил на любовь... К тому же эти сложности с квартирами, имуществом...

«... Муж оставил меня с дочкой, когда мне не было и 30 лет, и я надеялась, что сумею построить новую семью. Видимо, в то время я могла бы сыграть роковую роль в чьей-нибудь чужой судьбе. Но прошли годы, я привыкла к самостоятельности, к тому, что, кроме дочери, у меня больше не будет никого близкого, и... завела себе любовника. Он женат, у него есть дети, жену любит, детей обожает. Я знаю, что нам никогда не быть с ним супругами, ни на что не претендую, но и никогда не отказываю себе в удовольствии получить наслаждение...»

Вы уже догадались, что мы цитировали письма и высказывания людей, прямо или косвенно выступающих заодно с «благополучным мужем». Действительно, явление оказалось намного сложнее, чем это представлялось нам, когда писали мы «Гармонию брака». Однако оправдать его мы все равно не можем, тем более что в нашей почте гораздо больше писем, а в доверительных беседах — сюжетов, где тому же явлению дается прямо противоположная оценка.

Молодая женщина (21 год, замужем полтора года), мать полугодовалого сынишки, пишет: «Мне было 19 лет, когда я встретила с Леонидом. Хотя мы встречались очень мало (познакомились 25 октября, подали заявление в загс 12 декабря, расписались 18 января), я его полюбила. Люблю и сейчас, несмотря на то что у нас произошло, хотя это уже не та «первая» любовь. Вернее, это уже оставшиеся от большого костра угольки. Но обо всем по порядку. Леня старше меня на 2 года. Он не пьет и не курит. Говорит, что любит меня крепко-крепко. Но... стал изменять мне. Сначала мне просто говорили об этом, я не верила. Потом, когда я уже была беременной, его застала в квартире с дамой моя мама. Я не простила, но беременность протекала тяжело, и лишние волнения мне были ни к чему. В декабре у нас родился сыночек — Алешенька, очень похожий на отца. Надежда, что ребенок поможет ему исправиться, не сбылась — он продолжает встречаться с ней, но от всего отказывается, клянется мне в любви. И вот я сама застала их вместе. Пришла домой, погрузила его вещи на такси и отвезла к его матери.



Теперь живу одна с сынишкой. С Леной я никогда помириться не смогу и жить с ним не хочу, хотя и люблю. Но любовь эта уже какая-то ущербная. Ведь когда любят по-настоящему, значит, верят. А веры ему нет...»

«... Мы прожили вместе, как говорится, душа в душу, около 15 лет. У нас двое замечательных деток. Муж всегда очень чутко и внимательно относится к нам троим, безропотно выполняет всякую работу по дому, а когда я как-то несколько месяцев болела, то выучился и стирать и готовить. Все соседи и знакомые завидуют мне — говорят, такого мужа поискать надо. Была у нас и полная гармония в браке — почти при каждом сношении я достигала оргазма, и это было восхитительно. А недавно я случайно узнала, что у него есть другая женщина. Абсолютной уверенности в этом у меня нет, никаких улик я представить не могу, муж клянется, что он мне не изменял и не изменяет. И все равно, что-то в душе разрушилось. Я не только перестала получать наслаждение от близости, но ласки мужа стали мне неприятны, и я теперь стараюсь избегать их. Клянусь себя, обзываю душой, убеждаю, что у большинства мужчин есть любовницы, но ничего не могу с собой поделать — каждый раз, когда он начинает заигрывать со мной в постели, я мучаюсь от невысказанного вопроса — со мной ли он в мыслях или со своей любовницей...»

«... Женился я по любви, хотя и не взаимной. С будущей женой учился вместе в школе, в техникуме, в вузе. Еще до свадьбы она не очень дорожила моей любовью — увлекалась то одним, то другим, но через какое-то время вновь возвращалась ко мне. Она говорила — ты мой самый искренний и близкий друг, но я тебя не люблю. Был у нее в жизни и тяжелый момент — парень, которого она полюбила, женился на другой, оставив ее беременной. Я не позволил сделать аборт, женился, считаю сына своим, ни в чем не отличаю от двух, родившихся позднее, общих детей.

В общем-то, я не рассчитывал ни на какую награду, никогда не упрекал ее прошлым, но надеялся на элементарную порядочность. И вдруг узнаю — моя Леночка продолжает встречаться с тем самым мужчиной, который когда-то так обошелся с ней. Причем встречи их носят интимный характер. Мне нет нужды следить за ними, овладевать методами дедукции и индукции: всякий раз после свидания она необычайно ласкова со мной, преисполнена любви к детям, весела и оживленна...

Я по-прежнему люблю ее, прощаю ей все. Но пропадает



уважение — как ты можешь после всего, что было, так себя вести. Думаю, что мы не разойдемся — жалко детей, жалко Лену — как она будет жить одинокая. Однако жалко и себя — наплевала в душу вместо благодарности. И я все чаще и чаще прикладываюсь к рюмке. Знаю, до добра это не доведет. Но кому оно нужно, это добро? И почему так много гадких людей вокруг?»

«... Моя семья на грани распада. Мой муж сегодня отнес заявление на развод.

Вот я, убитая горем, думая о детях, о безотцовщине, решила написать вам. Может быть, вы что-то посоветуете мне, подскажете.

Коротко о нашей жизни. Мне 29 лет, замужем 7 лет, двое детей — сыну 6 и дочери 2 годика.

Замуж выходила по любви, и муж любил меня, и после свадьбы все у нас было очень хорошо. Если и случались небольшие ссоры, то быстро проходили. Половая близость — 1—2 раза в неделю — приносила радость обоим.

Перемены в жизни наступили после рождения сына. Он постоянно болел, был беспокойным, по ночам плохо спал, и я из-за этого уставала и не высыпалась много месяцев. Видимо, поэтому перестала получать удовлетворение от полового акта, и каким-то образом муж заметил это. Наша близость становилась все более редкой, иногда по два месяца он не приходил ко мне (спал отдельно, в другой комнате, чтобы не слышать плача сына).

Но постепенно здоровье сыночка улучшилось, он стал старше, у меня тоже наладился сон и отдых, и я стала звать мужа спать вместе. Однако теперь уже он стал жаловаться на переутомление («много занимаюсь спортом, вечерняя школа и т. д.»), на ослабление половой функции. Я советовала ему обратиться за помощью к врачу и верила, что он действительно страдает импотенцией. Оказывается, я глубоко ошибалась. Однажды он сам сознался, что изменяет мне. На половом члене у него появилась какая-то язва, и он решил, что заразился.

Через неделю, после обследования, выяснилось, что это не венерическая болезнь, и он просил прощения, стоял на коленях, клялся, что никогда больше не изменит. Умоляла меня простить мужа и свекровь: ради сына, семьи. Я простила. Но знаете, это такая мука — жить с человеком, которому не веришь. Разумом я уговаривала себя забыть обо всем, а сердце не слушалось.

И вроде внешне все в семье образовалось — родилась дочь, получили трехкомнатную квартиру, обставились.



*А согласия нет. Настолько нет, что вот сегодня он понес заявление на развод»...*

Не надо обладать особой проницательностью, чтобы заметить: в письмах из этой пачки повторяются, с небольшими вариантами, одни и те же мысли и слова. Конечно, абсолютное большинство их — от женщин, которым изменяли и изменяют мужья. Это понятно. И уже этого было бы достаточно, чтобы «закрыть» вопрос. Можно было бы привести сколько угодно примеров, когда внебрачные половые связи ведут к ухудшению обстановки на работе, к потере принципиальности, падению дисциплины в коллективе и т. д. Это выходит за рамки нашей книги, и потому мы не станем останавливаться на подобном отрицательном влиянии их, но только подчеркнем — именно отрицательном. Что же касается влияния на семейные отношения, то позволим себе воспроизвести исповедь одного из пациентов, освещающих проблему несколько по-новому.

... И., 46 лет, недавно отметил серебряную свадьбу. Двое детей — мальчик и девочка. Работает начальником цеха на крупном заводе. Материально обеспечен выше среднего уровня — квартира, машина, дача, катер...

Около 10 лет назад в цеховой лаборатории начала работать новая сотрудница, которая сразу же понравилась и как женщина, и как работник. Держалась независимо, принципиально, спорила не по-женски логично, отстаивала свою правоту азартно, даже с вызовом. А спорить приходилось много — от анализов, выдаваемых лабораторией, зависели и план и премии. Если бы не понравилась, если бы не закралась в сердце симпатия и надежда когда-нибудь стать с ней близким, настоял бы на увольнении. А так пришлось улучшать технологию, ссориться с подчиненными. Правда; в результате все оказались в выигрыше.

Однажды, устав от спора, в котором был неправ (и знал это, но спорил из-за принципа), И. вдруг замолчал, признав свое поражение, а затем неожиданно для себя и ее подошел к ней и поцеловал в губы. До этого они уже 2 года были знакомы, но даже не здоровались за руку. И. ожидал чего угодно — пощечины, взрыва негодования, презрительного взгляда. Но... она обняла его, спрятала голову на груди и зашептала: «Ну, наконец-то, родной мой, любимый, тюлень глупый...»

Буквально с первых же слов она поставила условие — не разбивать семьи, а поэтому соблюдать все возможные меры конспирации, включая и такую — никогда не произносить ее имя в ласкательной форме. «Похожа я на рыб-

ку — называй рыбонькой, на кошку — котеночком...» И не раз он был благодарен ей за такую предусмотрительность — в некоторых ситуациях хотел жену назвать ее именем, и назвал... безликим котеночком.

Несколько лет И. думал, что его встречи с любовницей никому не грозят бедой, никому не вредят. Жена, по всей видимости, ни о чем не догадывалась, дела в цехе шли все лучше и лучше, и кому какое дело до того, что два любящих человека получали иногда наслаждение от общения друг с другом. Однако вскоре И. заметил, что душа его, сердце постепенно стали черстветь по отношению к собственной семье — жене и детям.

«Начиналось вроде с пустяков. О статье в газете, о кинофильме или книге я поговорю с Ней на работе, а дома, чтобы не повторяться, разговор уже не завожу. А иногда забываю, с кем, с женой или с Ней, неделю назад обсуждал какое-то событие, и доказываю жене, что это уже ей известно. Чтобы не попадать впросак, я стал все реже и реже вообще разговаривать с женой. Да и темы разговоров измельчали, обеднели.

И еще очень важная сторона дела. Встречаясь с Ней, рассчитывая на Ее поддержку и оправдание своего поведения в конфликтах с женой или детьми, я позволял себе непозволительную откровенность. Теперь-то я понимаю, что это было моей главной ошибкой — обсуждать с чужим, пусть и желанным, человеком не только события, происходящие в моей семье, но и давать оценки, характеристики и жене и детям. И оценивать их поведение. Это, знаете ли, очень страшно — оценивать каждый шаг. Очень часто оценки мои и Ее не совпадали — мои всегда были выше. Мне казалось, что так происходит потому, что Она не знает всех деталей, нюансов, потому что я недостаточно точно обрисовал обстановку. И я все больше и больше откровенничал.

Иногда мне удавалось убедить Ее, чаще — нет. И это произвольно стало отражаться на моем отношении к жене, детям, особенно к дочери. Разумом я понимал, что поступаю несправедливо, но в ответ на какую-нибудь реплику дочери вдруг говорил ей кучу неприятностей, а то и грубостей.

Возникло чувство раздвоения личности, приходилось постоянно контролировать каждое свое слово, а это требовало большого напряжения нервной системы. Я стал раздражительным, ухудшился сон, самочувствие. Знаете, появилось желание уйти из этого мира. Не настолько офор-



мившееся и сильное, чтобы решиться на самоубийство, но вовсе не пугавшее при мысли о возможной катастрофе на дороге. Я даже с полгода ездил, совершенно не соблюдая мер предосторожности. Слава богу, пронесло, ни в кого и ни во что не врезался.

Я почувствовал, что теряю семью. Вероятно, как человек умный и чуткий, Она это поняла тоже. И мы решили расстаться. Трудно ли было? Да, трудно. Я люблю Ее и за эти годы не привык к ней в худшем смысле этого слова. Она и сегодня, спустя год после разлуки, волнует меня — достаточно мне лишь вспомнить, представить ее легкие, скользящие прикосновения, ее мягкие податливые губы, и я загораюсь как юноша. Не надоел и я Ей. Но так как нам никто не приказывал, никто не заставлял расстаться, а мы сами об этом договорились, то перенесли разлуку спокойно. Сейчас мы с Ней — очень хорошие друзья, раз в неделю разговариваем по телефону.

А дома? Я удивился, как много в нем я не видел, не замечал все последние годы. Дома я сейчас как вернувшийся из многолетнего плавания моряк — по письмам вроде все знакомо, но детали поражают как узнанные впервые»...

Нам остается добавить, что в консультацию И. привело последствие его длительной связи с любовницей. Перенапряжение нервной системы, неосознанное сравнение жены и любовницы в пользу последней послужило причиной выраженной половой слабости. Сейчас он принимает курс лечения.

Подведем итоги всему сказанному в ответ на вопрос читателя. Да, диалектика утверждает, что абсолютной истины нет и быть не может, и спорить с этим не приходится. Народная мудрость гласит: «из всякого правила есть исключения». И с этим надо согласиться. Однако необходимо помнить, что жизнь состоит не из исключений, а из правил, и надеяться на то, что именно вы — тот счастливчик, которому удастся получить в два раза больше счастья, чем отпущено простому смертному, весьма и весьма самонадеянно. В жизни надо быть оптимистом, но так же необходимо возможно точнее оценивать свои способности.

Уже по опыту первой книги мы знаем, что высказывать благие пожелания — занятие малоэффективное. Часто даже не только голословные пожелания, но и сильнейшие аргументы в их поддержку не достигают цели. Но тем не менее иного пути, как высказывать пожелания, у нас нет. И поэтому мы призываем — будьте прозорливы, не раз-

менивайтесь по мелочам, не меняйте любовь на ее внешнее подобие, на подделку...

Не изменяйте даже тогда, когда вам самим ваше увлечение не кажется изменой. Поверьте, за все в жизни надо платить, а за удовольствие платить втройне. И безобидная на первый взгляд интрижка может обернуться тяжелыми последствиями — венерическим заболеванием, разводом, одиночеством. Что же говорить о многолетних изменах?

В «Неделе» (1981, № 35) была опубликована статья А. Гармаева о некоторых особенностях нашей психики. В частности, он пишет: «Иногда, в особенно трудные минуты жизни, у нас появляется желание рассказать кому-либо о своей несчастной судьбе. Расскажешь — и вроде бы легче становится: теперь об истинном виновнике знает еще кто-то! После каждого такого рассказа о своих несчастьях появляется ощущение постоянного присутствия незримого свидетеля. В его сочувствующей поддержке человек обретает успокоение.

Меняется ли при этом отношение к другому? Меняется, но, думаю, в негативную сторону. Теперь, после рассказа третьему, отрицательные проявления становятся для обиженного еще более отчетливо-выпуклыми; постепенно они затмевают все остальные качества супруга...»

А. Гармаев как будто неуверен — именно ли в негативную сторону меняется отношение к супругу. И понять его можно — сколько раз мы слышали и читали, наоборот, о позитивном изменении отношений после того, как человеку удалось исповедаться, выговориться случайному попутчику, участливому психологу из службы семьи или приятному баритону из «телефона доверия». Да, это так, множество опубликованных данных не позволяет усомниться в пользе исповеди. Но и негативные последствия тоже не редки — это когда открываешься не случайному, чужому тебе, человеку, не специалисту, который на то и специалист, чтобы знать, как себя вести, а человеку, которому ты сам и твои горести дороги, а «обидчик» симпатии не вызывает.

Недаром еще в древности бытовал афоризм «выслушай и вторую сторону...» Любовница, соперничающая рассказчику, вторую сторону выслушивать не будет, а потому у нее, бесспорно, необъективное мнение, которое она вольно или невольно постарается внушить и «обиженному». Понятно, что это к хорошему не приведет.

*Можно ли простить мужу измену?*

Подобных вопросов в почте много (если говорить по



существо, а не по форме). Тем не менее первоначально мы не собирались давать на них ответ, поскольку не имели поддержки со стороны женщин и боялись, что ответ будет расценен как проявление мужской солидарности. Но статья в Литературной газете (14 октября 1981 г.) «Вернуть мужа?..», написанная женщиной и о женщине, изменила наше мнение.

Мы не будем полностью пересказывать «грустную историю со счастливым концом», как оценила ее сама автор Л. Графова. Речь в статье шла о конфликте в семье, существовавшей 23 года. Причем все это время героиня описанной истории жили счастливо. А потом... муж ушел к другой. Вероятно, если бы жена не нашла случайно адресованные ему письма любовницы, если бы она в ответ на его утверждение, что до 12 «был на совещании», не сказала, что все знает, он бы и не ушел. А так — вечером с работы домой не вернулся.

Она не скандалила, не ходила в партком на его работу, не написала старикам-родителям. Даже сыну-студенту, учившемуся в другом городе, ничего не сказала. Но к *той* женщине сходила. *Она* понравилась жене — молодая, красивая. Однако разговора не получилось — *та* встретила жену враждебно.

Отсутствовал дома муж 3 месяца. Правда, вернулся, как оказалось, не насовсем — «было еще рано», — пишет Л. Графова. И вскоре ушел опять. Однако на этот раз ненадолго. Сейчас возвратился окончательно (хотя кто об этом может знать?), и снова семейная жизнь стала счастливой, даже более счастливой, чем прежде. «Я до сих пор отношусь к нему, как к больному», — признается героиня статьи. И не только не попрекает прошлым, но извлекает из него положительный урок. Какой? Прочитируем ее рассуждения: «Всего лишь год назад, в Ялте, один старый человек, обедавший вместе с нами за столиком, заметил, что никогда, мол, не видел такой дружной пары и что он нам завидует. Да разве только он один завидовал нашему счастью?!

И все-таки чего-то мужу, очевидно, не доставало. Просто так от жен не уходят. В чем-то, значит, я виновата перед ним. Может, беда в том, что ревновала его по пустякам? В любой компании он обращал на себя внимание женщин. Ну и что? Надо бы только гордиться, а я огорчалась. Он вспыхивал, говорил, что ему хочется чувствовать себя свободным человеком. И, может быть, этот его уход — просто бунт?»

Ну, а далее — если ее огорчения привели к уходу, то — прочь огорчения.

Л. Графова пишет: «Многие знакомые возмущались: «Где же твоя гордость!» А она решительно не понимала, при чем тут гордость. «Ну вот, случилось такое... Это — как болезнь, и нужно переболеть вместе. И неужели я должна становиться в какую-то позу?»

Когда он после второго ухода захотел вернуться и позвонил по телефону, она коротко ответила: «Конечно, приходи». И приняла так, будто он просто вернулся с работы: «Ты устал, отдохни». Ни одного разговора о прошлом у них так и не было (выделено нами. — В. В., Д. К.).

Комментарий к этой статье дает заведующий консультативным центром психологической помощи семье г. Москвы доцент факультета психологии МГУ кандидат психологических наук В. В. Столин. Комментарий довольно объемистый, мы процитируем из него отрывки:

«...С житейской точки зрения эта смирившаяся, все прощающая женщина выглядит слабой. Но психологически выигрывает именно она, независимо от результата, — вернулся муж или остался с другой.

Что же она выигрывает?

Во-первых, не зачеркивает свое совместное с мужем прошлое, сохраняет и для себя, и для него возможность обращения к этому счастливому прошлому. (К сожалению, многие люди в ситуации конфликта ведут себя так, будто ничего хорошего в их совместной жизни нет и не было, а есть один только этот конфликт, только ненависть и предательство.)

Второй ее выигрыш — сохранила человечность и положительную эмоциональную связь, не спровоцировала мужа на ответную агрессию. Ведь если человеку навязывают какой-то выбор, в нем возрастают силы отталкивания. Вернуть мужа вопреки его желаниям и чувствам, может быть, иногда и удастся, но любить насильно никого не заставишь, и в таком случае установится только формальная видимость семьи.

В-третьих (и это самое главное), она не уронила своего достоинства, не изменила себе, не совершила шага, за который ей потом было бы перед собой стыдно.

Действительно, ненавидеть легче, чем любить. Ненавидя, снимаешь с себя ответственность, все недостатки и вину приписываешь другому, обеливаешь себя, самоутверждаешься и... разрушаешь. Разрушаешь не только мосты, связывавшие тебя когда-то с этим человеком, но разрушаешь



что-то дорогое в себе. Ну, а любовь, какой бы ни была она горькой, всегда содействует росту личности, всегда строит».

Нам кажется, что пояснять комментарий нет необходимости — ответы даны исчерпывающие. Другой разговор — сумеете ли простить. А то, что это стоит сделать, сомнений не вызывает.

*Насколько реальна в наше время опасность заражения венерическими заболеваниями?*

Венерические, или, как, по предложению Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения, их теперь называют, передаваемые половым путем болезни (ПППБ), бесспорно, в настоящее время стали редкими, можно сказать, казуистическими. И однако реальность заражения существует. Более того, она существует всегда, когда речь идет о внебрачных половых связях, но прежде всего — о случайных связях с незнакомым партнером.

Несмотря на то что в нашей почте есть несколько писем с просьбой дать «подробное» описание проявлений венерических заболеваний, мы этого делать не будем по следующим причинам: поставить диагноз самостоятельно, особенно в наши дни бесконтрольного приема антибиотиков, практически невозможно; самостоятельное лечение (а после диагноза обычно приступают к самолечению) эффекта не даст, но может ослабить процесс до невидимого без специальных методов исследования; самолечение позволяет источнику инфекции длительное время избегать лечения, но продолжать успешно заражать других. Ведь, как правило, передаваемые половым путем болезни бывают у людей, морально и нравственно неполноценных, легкомысленных. Людям такого рода (какого бы пола они ни были) ничего не стоит вступить в половой контакт с кем угодно, а значит, передать инфекцию дальше. Поэтому при появлении на половых органах каких-либо сыпей, язв, утолщений, гнойных или другого рода необычных выделений надо обязательно и как можно скорее посетить кожно-венерологический диспансер или кабинет (в населенных пунктах, где нет диспансеров) поликлиники.

*Можно ли заразиться венерической болезнью неполовым путем?*

Невзирая на всю серьезность вопроса, ответить нам хочется известным шуточным афоризмом — в природе ничего невозможного нет. Но вероятность подобного заражения настолько мизерна, что говорить о реальности его даже, видимо, не стоит. И однако, если появились те признаки,

о которых мы сказали выше, а половой близости не было, надо обратиться к специалисту.

*Оправдана ли добрачная половая жизнь с точки зрения сексологии, то есть с целью выявления совпадения половых темпераментов мужчины и женщины?*

Даже если не говорить обо всех отрицательных последствиях (увеличение числа абортов, рождение внебрачных детей, искалеченные женские судьбы и т. п.), добрачная половая жизнь в большинстве случаев не может выполнить и ту единственную функцию, которая бы носила положительный характер, — определить, соответствуют ли друг другу партнеры по темпераменту. Почему? Мы уже приводили в «Гармонии брака» цифры, полученные А. М. Свядошем и характеризующие сексуальность женщин: через три года семейной жизни оргазм при каждом (или почти каждом) половом акте отметили 16 % женщин, при числе более половины актов — 22 %, при числе менее половины (и изредка) — 44 % и не испытывали никогда — 18 %. В этом исследовании речь идет о трех годах активной половой жизни в браке. О каком же добрачном совпадении темпераментов можно говорить? Или продолжать это испытание 10 лет и более?

С сексологических позиций разрешение добрачной половой жизни принесло бы только вред — за несколько месяцев «разбудить» женщину трудно, хотя она может быть весьма темпераментной. Но, не узнав об этом, мужчина будет «выявлять совпадение» с другой, а кем в таком случае считать оставленную — несостоявшейся женой? Неполноценной женщиной? Просто замечательно, что у нас в стране (кажется и во всем мире так) не оправдывается добрачная половая жизнь.

*Почему у нас не практикуются «пробные браки»? Ведь они рациональны. И меньше бы стало разводов.*

Мы не совсем поняли, что подразумевает автор вопроса под заключенным им в кавычки термином. Где такие браки должны заключаться, каков должен быть их статус, чем они фактически и юридически отличаются от обычных браков, которые, хотя никто так не называет, тоже во многом пробные? И каким (может быть, тоже «пробным»?) надо будет считать ребенка, родившегося от таких «пробных» супругов? А если, попробовав, молодые люди решат, что они не подходят друг другу, как быть в таком случае с ребенком?

Над этим, вероятно, автор письма не подумал. Наше же негативное отношение к проблеме видно уже из того, что



мы включили этот вопрос в главу о последствиях внебрачных половых связей.

*Не кажется ли вам, что институт семьи в настоящее время устарел. Может быть, надо снять эти моральные (и не только моральные) преграды, чтобы люди общались свободно, не опасаясь быть подсмотренными, уличенными в своих искренних чувствах. Может быть, искреннее чувство и любовь бывают не только в браке и «правильных» добрых отношениях. И что, разве обязательно свобода должна ассоциироваться с развратом, пошлостью и т. д.?*

Кроме голой декламации, автор не предлагает ничего конкретного. Нам остается только домысливать, как он представляет себе на практике эту самую свободу половых отношений. Только для себя, для всех ли мужчин или и для женщин тоже? И что будет с ревностью? Ну, и первостепенный вопрос — что будет с детьми, которые родятся от свободной любви? Чья у них будет фамилия, отчество? Кто в конце концов будет их кормить, одевать и воспитывать?

Смена одного общественного института другим (если иметь в виду семью) подобна социальной революции. А, как известно, революция может произойти и победить только тогда, когда для этого созрели условия: в частности, когда семья не удовлетворяет потребностей большинства людей, а что-то другое, какая-то иная форма отношений удовлетворяет. Сегодня мы не можем утверждать, что семья себя изжила, а где-то в недрах семейного института возникла новая, более прогрессивная, форма отношений между мужчинами и женщинами. Нет таковой ни на востоке, ни на западе, ни в странах социализма, ни в капиталистическом мире. И даже писатели-фантасты, рисуя далекое будущее, не рискуют предложить что-либо взамен семьи (за исключением, возможно, таких, которые относятся к проблеме так же безответственно, как и наш корреспондент).

Не считая себя специалистами в данном очень сложном философском вопросе, мы тем не менее не отказываемся от цитирования писем по затронутой проблеме. Но обсуждать-то тут нечего. Ничего конструктивного в этих письмах не содержится. Чего-то хочется человеку, а чего — и сам не знает. Впрочем, видимо, знает — чтобы мужья не препятствовали своим женам вступать в любовные отношения с ним, холостым, чтобы, если встретится незамужняя женщина и от свободной любви родится ребенок, не заставляли его платить алименты.

Нет, такой номер у «свободоискателей» (В. Маяков-

ский называл их стрекозлами) не пройдет. И ни мы, ни внуки наши, да и праправнуки не доживут до времени, когда семья изживет себя. Ибо, как утверждает В. Федоров:

Ах, сколько в распрях от огня и стали  
С мечтою о грядущем погибали,  
Душою апеллируя к семье!  
Сам Энгельс относил,  
Свергая царства,  
Вопрос семьи  
К вопросам Государства!  
Не бойтесь страсти,  
Но в любви горячей  
Любая страсть  
Должна быть только зрячей.  
Пусть синие померкнут небеса,  
Пусть голубые рухнут небосводы,  
Но писанные матерью-природой  
Любви своей храните адреса.



*Если у мужа температура 37,1, он ложится в постель и вызывает врача. А я два года посылаю его к вам в консультацию, и он отказывается пойти. Говорит: «Стыдно, лучше разведемся». Но про «разведемся» это несерьезно, так как мы оба любим друг друга и у нас чудесная четырехлетняя дочурка.*

Мужчина, да и не только тот, о котором говорится в письме, не стесняется вызывать врача по поводу гриппа, ангины, воспаления легких. Идет он в поликлинику с радикулитом или геморроем. Идет к терапевту, хирургу, невропатологу, окулисту... Обратиться же за помощью к врачу-сексопатологу ему стыдно. Об этой проблеме хорошо написал А. Маркуша в статье «Ты и я... начинается семья» (Наука и жизнь, 1981, № 12): «Беда не в том, что некому научить, а в том, что многие стесняются обращаться к медикам, видя что-то зазорное в самом факте обращения к врачу по столь глубоко интимному поводу. И немало людей ошибочно предпочитают прислушиваться к рекомендациям подруг, приятелей, или надеются на то самое знаменитое «авось»».

Вот и получается, что некоторые из-за ложного чувства стыда готовы пожертвовать даже семьей, лишь бы, как сказал один наш пациент, «не переживать своего позора в разговоре с врачом». Почему подобная позиция довольно типична? Видимо, потому, что среди большинства мужчин половая слабость расценивается не как болезнь или болезненное состояние, а как своего рода личностное качество вроде смелости или трусости. Истоки ее, на наш взгляд, кроются в существенных просчетах как полового, так и общего воспитания. Подтверждением могут служить и данные о том, как часто люди обращаются за специализированной помощью к психиатрам. В наш век все возрастающего ритма жизни, скоростей техники и скоростей принимаемых решений резко повышается нервная нагрузка практически у каждого человека. Естественно, что это влечет за собой и рост ряда нервно-психических расстройств, прежде всего неврозов. Однако от 40 до 90 % людей,

нуждающихся в медицинской помощи по этому поводу, стесняются идти к психиатрам. К чему это приводит? Совершенно очевидно — к дальнейшему прогрессированию расстройства, ухудшению состояния, конфликтам в семье и рабочем коллективе. В целом же такая «скромность, застенчивость» оборачивается подчас невосполнимыми потерями как физического, так и морального плана.

Вторым аргументом в пользу нашего предположения можно назвать широкую и все возрастающую популярность психиатров и психоаналитиков в развитых странах Запада, где осознали необходимость с помощью медикаментов ли, аутотренинга либо каких-то иных приемов коррегировать нервно-психическое состояние и обращаются к психиатрам так же свободно, как у нас к зубному врачу.

Бесспорно, в ряде случаев попасть на прием к сексопатологу довольно сложно — консультации, в которых они работают, созданы далеко не везде, а там, где и есть, — маломощны, с небольшой пропускной способностью. Не секрет, что иногда приходится какое-то время ожидать своей очереди. Все это верно. Но число консультаций и кабинетов сексологической помощи постоянно увеличивается, формы работы совершенствуются. Так что перечисленные трудности надо считать временными. По крайней мере, устранить их проще, чем повысить общую культуру, убедить мужчин в необходимости обращаться за помощью, сделать такие обращения «не стыдными».

*Когда я встречалась со своим будущим мужем, я спросила у него, почему он не служил в рядах Советской Армии. Он отшутился: «Распишемся — узнаешь». И я действительно узнала. Но лучше бы он мне не встречался на пути — с его болезнью, конечно, можно жить и в семье, однако очень тяжело, прямо мучительно. Скажите, почему у нас нет обязательного медицинского обследования невест и женихов перед вступлением в брак? Это бы, по моему мнению, играло только положительную роль и укрепляло семью. Я где-то слышала, что во многих странах, в том числе и социалистических, такое обследование, включающее и консультацию генетиков, строго обязательно. Ведь многие болезни передаются по наследству, но не поддаются лечению.*

В одном из исследований, проводившихся минской консультацией по вопросам брака и семьи, мы просили ответить на вопрос: «Считаете ли вы необходимым, чтобы перед вступлением в брак молодые люди прошли медицинское обследование с целью выявления наследственных за-



болеваний, групп крови, психических и соматических болезней...» Анкетировалось более 600 человек, из них 77 % мужчин и 86 % женщин ответили, что подобное обследование «просто необходимо».

К сожалению, не так-то просто внедрить его в жизнь: несмотря на непрерывный рост врачебных кадров (а только в нашей республике их готовят 3 медицинских института), врачей еще не хватает. Не хватает их и в Минске, и в других крупных городах, но еще в большей степени — на селе, в районах. Обследование перед вступлением в брак — дело весьма и весьма сложное. Для его осуществления нужны не просто врачи, а специалисты высокой квалификации.

Это, если говорить об обязательном для всех будущих молодоженов обследовании. Но есть категория людей, которая нуждается в таком обследовании намного больше других — это лица с какими-то хроническими заболеваниями и расстройствами, а также те, у кого в роду отмечены наследственные болезни. Конечно, раз нет закона, их насильно в поликлинику никто не приведет, но ведь должна же у них быть и гражданская совесть, и чувство ответственности, и они должны сами, прежде чем создавать семью, подумать о будущем. Ну, а как с мужем женщины, приславшей нам письмо? Он-то знал, какая у него болезнь, раз его комиссовали в военкомате, следовательно, поступил подло, не предупредив любимого человека. Он должен был сказать ей правду, и если бы она все-таки решилась на брак, он был бы счастливым. А так, скорее всего, эта семья распадется.

*Шесть лет я играла в «оргазм» ради мужа. Но вот у меня уже не хватает на это сил и желания. Все чаще я отказываю ему в близости, стала раздражительной, нервной. Знаете, я даже могу ни за что ударить собственного ребенка. Я измучилась, помогите, если это в ваших силах.*

Шесть лет... На шесть лет хватило у этой женщины терпения изображать из себя страстную, темпераментную особу. А скольким не хватает и на шесть месяцев. Однако, став «от притворства в постели», они чаще всего не идут к врачу, а потому дома начинают разыгрываться совсем другие сцены. «Если жена перестала получать от меня радость, хотя раньше получала, значит, виноват лишь я», — рассуждает в таком случае муж. И вольно или невольно, но приходит только к одному из двух выводов — или я постарел и ослабел, или у жены появился любовник, который удовлетворяет ее лучше меня. При первом варианте может

развиться психогенная импотенция, при втором число исходов невозможно сосчитать. Но в любом случае нарушается семейная жизнь, возникают ссоры и конфликты.

От притворства страдают не только мужья. Прежде всего страдают сами женщины. И вот почему. Если бы женщина сразу призналась, что не получает от интимной близости желанной разрядки, отношения между ней и мужем развивались бы по-другому. Многие мужчины постарались бы возбудить жену любовной игрой, ласками, поцелуями. Конечно, это возможно не у всех женщин. Но если этого не добиваться, если внешне мужу кажется, что жена и так уж получает наслаждение, то он свертывает любовную игру и во времени, и в объеме. И не ищет иных путей (например, предложив изменить позу интимной близости) для усиления страсти. Ну, и бесспорно, некоторые мужчины своевременно направились бы вместе со страдающей аноргазмией женой на консультацию к специалисту. При чем пришла бы она туда не через 6 лет «игры», а значительно раньше, когда у женщины еще не выработалась стойкая отрицательная реакция на близость, а в последующем — и на личность мужа.

Необходимо иметь в виду и следующее. Как совершенно справедливо отметила наша читательница, от длительной, на протяжении ряда лет, раздвоенности (обязанность выполнять супружеский долг с игрой в «оргазм», с одной стороны, и нежелание половой близости, не приносящей никаких положительных эмоций, — с другой) у нее появилась определенная форма невроза. А это ухудшает взаимоотношения с мужем и дочерью, затрудняет излечение аноргазмии.

Конечно, обращаться за консультацией к сексопатологу никогда не поздно, но вылечиться гораздо труднее, если начало лечения долго откладывалось.

*Муж прочитал вашу книгу и настаивает на том, чтобы я лечилась от «холодности». Я же считаю, что в этом нет необходимости — половой жизнью и мужем я вполне довольна, оргазм бывает достаточно часто, а если я иногда и не испытываю наслаждения, так в этом виноват он — мало внимания уделяет подготовке меня к половому акту. Правда, оргазм у меня почти всегда спокойный, не такой, как описано в вашей книге — у меня не показываются слезы, я не вскрикиваю, отсутствует двигательная реакция. Но мне все-таки бывает очень-очень хорошо. Напишите, действительно ли мне надо лечиться, и если да, то у какого врача — в нашем городе сексопатологов нет.*



Мы уже писали в «Гармонии брака», что ощущения оргазма сугубо индивидуальны и зависят от целого перечня факторов — половой конституции, темперамента, менструального цикла, личностной оценки мужа, обстановки дома и т. д. и т. п. Более того, у одной и той же женщины проявления оргазма не всегда одинаковы. Так, одна пациентка (лечилась по поводу бесплодия) рассказывала, что за шесть лет супружеской жизни она три раза испытывала оргазм просто небывалой силы ощущений. У нее были и слезы, и стоны, и «детский» голос... И все три раза это происходило в необычных условиях, в частности, когда был риск оказаться застигнутыми посторонними людьми. При несколько авантюрном характере этой женщины дополнительные трудности лишь способствовали разжиганию страсти. А при всех остальных половых актах оргазм у нее весьма спокойный. Нужно ли ей лечиться от холодности? Конечно, нет, потому что никакое лечение не заменит тех привходящих обстоятельств, которые и обостряют ощущения.

Примерно так мы ответили и автору цитированного письма. И еще мы ей посоветовали все же узнать у мужа, чем конкретно он в ней недоволен, почему настаивает на лечении.

*Почему Вы написали, чтобы пришел в консультацию и муж? Ведь он совершенно здоров и половой акт может совершать так долго, что мне становится больно, а оргазма все равно нет. Как я объясню ему необходимость посещения врача-сексопатолога? Он решит, что я на него жалуюсь...*

Зачем врач-сексопатолог требует, чтобы на прием явился и второй супруг? Это связано с рядом причин. Бесспорно, полное удовлетворение одного партнера (неважно — мужчины или женщины) зависит от полноценной функции половой системы другого. Но не так уж редки случаи, когда лишь незнание супругами элементов сексуального поведения приводит к дисгармонии. Иногда семейный конфликт с серьезными последствиями возникает у людей с нормальной половой системой, но из-за чрезмерных требований одного из них. Короче, в абсолютном большинстве случаев оказать действенную помощь семье можно только при беседе (а при необходимости — и обследовании) с обоими супругами.

Врач, беседуя с каждым из супругов, выявляет их претензии друг к другу и к самим себе. Получив такую информацию, он может с большей объективностью предположить, какая у них форма сексуальной дисгармонии.

Часто уже только этого бывает достаточно, чтобы сделать правильный вывод и дать обоснованные рекомендации или назначить специфическое лечение. И наоборот, если он выслушает только одну сторону, то исключить ошибку почти невозможно. Так что как бы очевидно, на наш взгляд, ни была вина одного из супругов в тех или иных сексуальных расстройствах, если врач приглашает на прием и другого, отказываться не следует.

*Жена мне сказала, что Вы приглашаете меня на прием и что можно еще попытаться излечить импотенцию. Я в это мало верю. Один мой родственник уже лечился у вас, принимая даже сеансы гипноза, но улучшения не заметил. Стоит ли тратить время?*

Безусловно, стоит. Импотенция излечима. Конечно, мы не можем гарантировать стопроцентного положительного исхода, но до 3/4 обратившихся излечиваются. Эта цифра могла бы быть и существенно выше, если бы пациенты безукоснительно выполняли рекомендации специалистов. Они вроде бы и жаждут исцеления, но в то же время хотят, чтобы оно наступило само по себе, без всяких усилий с их стороны.

Импотенция — сложное нервно-психическое состояние \*, в развитии которого принимают участие многие органы и системы организма. Например, одним из факторов, обеспечивающих эрекцию полового члена, является напряжение некоторых мышц, передавливающих кровеносные сосуды, вследствие чего кровь накапливается в пещеристых телах, вызывая увеличение размеров члена.

Многие мужчины, страдающие импотенцией, курят. Но никотин ослабляет мышцы, что препятствует эрекции. Многие употребляют алкоголь, а он расширяет сосуды (вспомните, как во время выпивки краснеет лицо), то есть мешает создать нужное давление в пещеристых телах полового члена. У пьяниц и курильщиков лицо покрывается сетью красно-фиолетовых морщинок — это переполнившиеся кровью кровеносные сосуды потеряли свой тонус и не могут превратиться в невидимые, тоньше волоса, капилляры. В определенной степени аналогичные изменения с сосудами происходят во всем организме, в том числе и в половых органах.

Этот пример мы привели для того, чтобы подчеркнуть:

---

\* Мы употребляем слова «вылечился», «излечение», хотя это не совсем верно — вылечиваются от болезни, а импотенция далеко не всегда болезнь в обычном понимании.



помимо какого-то одного, ведущего фактора, развитию импотенции способствует и много других. Не изжив их, нельзя надеяться на успех лечения. Отсюда вывод — тот, кто хочет вылечиться, очень многое должен сделать сам: бросить курить, отказаться от употребления алкогольных напитков, избавиться от лишнего веса (при ожирении мышечные клетки перерождаются и не могут выполнять возлагаемые на них функции).

На все это у многих наших пациентов силы воли и желания не хватает. Иной раз они так и заявляют, придя на прием: «Давайте попробуем лечиться». Это неправильный подход. Надо не пробовать (в подобной формулировке уже заложена вероятность безуспешного исхода), а лечиться по-настоящему, рассчитывать не на действие лекарств или гипноза, а стремиться к тому, чтобы поправиться. Знаменитый врач древности Гиппократ, принимая больного, говорил: «В этой комнате нас трое — ты, твоя болезнь и я. Если ты хочешь поправиться и объединишься со мной, то мы вдвоем болезнь одолеем. Но если ты не испытываешь сильного желания вылечиться, то ты объединяешься со своей болезнью, а мне одному с вами двумя не справиться».

Не всегда эффект лечения может быть достигнут сразу. Порой проходят недели и даже месяцы. Но значит ли это, что вылечиться невозможно. Нет, просто надо запастись терпением, настойчивостью, не терять уверенности, а самое главное, не бросать начатое на полдороге. И еще: необходимо помнить, что самое полное излечение не сделает мужчину в половом отношении «суперменом». Так же как и до болезни, так же как и у любого другого мужчины, у излеченного могут быть спады в сексуальной способности, отдельные неудачи при попытке совершить половой акт. Это может быть связано с самыми различными причинами, например весенним авитаминозом, перенесенным заболеванием и т. д. Но здесь важно не впадать в панику и уныние, не считать себя вновь заболевшим, не опускать, как говорится, рук.

*У меня застарелая импотенция. В прошлом году в нашем городе открыли сексологический кабинет. Врач посмотрел меня, выслушал и сказал приходить после работы на сеансы, а лечения никакого не назначил. Очень прошу: выпишите мне таблетки...*

С просьбой выписать от импотенции лекарство обращается к нам не менее 99 % пациентов. Уколы, таблетки, порошки, капли, микстуры — все эти лекарственные формы настолько вошли в нашу жизнь, что лечения без них

многие не признают. Конечно, нельзя утверждать, что лекарство ни при каких формах импотенции не нужно. Если оно необходимо, врач его обязательно назначит. Однако чаще всего потребности в медикаментах нет. Почему? Рассмотрим это подробнее.

В осуществлении полового акта участвуют урологическая, эндокринная, мышечная, сосудистая, нервная и некоторые другие системы. И каждая из них, естественно, может быть ослаблена или поражена каким-то заболеванием, функционировать не в полную силу. Значит ли это, что наступила импотенция? Нет, потому что половой акт — это не функция, а поведенческая реакция личности, в которой принимают участие многие системы организма, но ведущую роль играет психика. Медикаменты, как правило, применяются для лечения всех второстепенных для осуществления полового акта систем, а главнейшая из них — психическая — чаще всего исцеляется без лекарств.

Те самые сеансы, на которые был приглашен автор цитированного письма, и есть одна из форм устранения психических расстройств, и очень неправильно поступил наш корреспондент, отказавшись от них.

*Ответ мне присылайте на главпочтамт, до востребования. Я больше всего боюсь, как бы о моем заболевании не узнала жена — она на полтора десятка лет моложе, и, если узнает об импотенции, взаимоотношения в семье ухудшатся.*

Просьбу мы удовлетворили, ответ послали «до востребования», но очень настойчиво советовали сказать жене о развивающейся половой слабости. Это необходимо потому, что без помощи жены добиться хорошего эффекта в лечении импотенции очень трудно или вообще невозможно, и, даже добившись, легко утратить, если не научить жену правильному поведению. А для этого опять-таки жена должна знать о страдании и переживаниях мужа.

Мы уже не раз подчеркивали, что обращаться за помощью к врачу следует обоим супругам. В подтверждение приведем некоторые данные, показывающие эффективность излечения импотенции в домашних условиях, если этим занимаются оба супруга.

Специалисты подсчитали, что в городах, где сексологическая служба прекрасно организована, обращаемость по поводу сексуальных расстройств составляет 2 человека на 1000 в год. В то же время при анонимных опросах больших групп выясняется, что в помощи сексопатологов в какой-то период жизни нуждается 198 человек из 1000, то



есть в 99 раз больше, чем приходит на прием. Где же они, эти нуждающиеся? Бесспорно, некоторые не знают, к кому обратиться, другие просто стесняются. Есть, конечно, и такие, у которых неспособность к половому акту связана с негативной оценкой жены, и те, кто ждут не дождутся развода, думая, что после него их потенция вновь восстановится. Но и после всего этого остается какое-то количество мужей, которые не приходят на прием. Почему? Потому что излечиваются самостоятельно с помощью любящей и помогающей во всем жены.

Как бы мы ни критиковали половое воспитание многих молодых женщин, значительная часть из них, повинаясь не только знаниям, но и душевным побуждениям, инстинктам, способствуют излечению мужей от импотенции. Правда, цифры, приведенные выше, получены зарубежными авторами, у нас они будут несколько иными. Однако бесспорно одно: активное участие жены в лечении импотенции — важнейшее условие успеха.

\*            \*  
\*

Книга, родившаяся из ваших писем, дорогие читатели, подошла к концу. Мы благодарим всех, написавших нам, и особенно признательны тем, кто откликнулся на нашу просьбу-анкету.

Не по нашей вине часть читателей получила от нас ответы с опозданием: уже после выхода книги в свет изменился адрес Консультации, и при пересылке на новый несколько задерживалось прохождение писем.

Мы вновь хотим попросить читателей написать нам: дать оценку книге, подсказать, что упущено при подготовке ее к изданию, какие вопросы тревожат вас сегодня, а какие устарели. Нас, авторов, весьма интересует мнение читателей о форме построения книги, а также правильно ли мы и издательство поступили, сделав эту книгу своего рода продолжением предыдущей, — «Гармонии брака». Ведь нет никакой уверенности, что чтение будет проходить последовательно: кто-то читал «Гармонию брака», но не сумеет достать эту книгу, кто-то прочитает «Интимный мир семьи», но, увы, не узнает, что же написано в той, первой книге. Поэтому, повторяем, нас особенно интересует вопрос: понятна ли читателю эта книга, задуманная как продолжение «Гармонии брака».

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Азбука нравственности.*— М., 1977.— 271 с.
- Баздырев К. К.* Простое уравнение: муж + жена = семья.— М., 1981.— 112 с.
- Баскина А.* Сто и одна проблема Гименея, или Брак с разных сторон.— М., 1975.— 110 с.
- Борман Р.* Молодежь и любовь.— М., 1975.— 160 с.
- Борман Р., Шилле Г.* Родителям о половом воспитании.— М., 1979.— 76 с.
- Василев К.* Любовь.— М., 1982.— 384 с.
- Верб Л. Я.* С глазу на глаз.— Л., 1975.— 71 с.
- Владин В., Капустин Д.* Гармония брака.— Минск, 1981.— 238 с.
- Гудкович Л. Н., Кондратов А. М.* О тебе и обо мне.— Ставрополь, 1977.— 143 с.
- Диалоги о воспитании: книга для родителей / Под ред. В. Н. Столетова.*— М., 1982.— 335 с.
- Динейка К.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка.— Минск, 1982.— 108 с.
- Зацепян В. И.* О жизни супружеской.— М., 1978.— 144 с.
- Имелинский К.* Психогигиена половой жизни.— М., 1973.— 256 с.
- Кон И. С.* Какими они себя видят: Психология юношеского возраста.— М., 1975.— 93 с.
- Кон И. С.* Психология юношеской дружбы.— М., 1973.— 92 с.
- Кон И. С.* Социология личности.— М., 1967.— 385 с.
- Колесов Д. В., Сельверова Н. Б.* Физиолого-педагогические аспекты полового созревания.— М., 1978.— 224 с.
- Коломенский Я. Л.* Познай самого себя.— Минск, 1981.— 143 с.
- Корик Г. Г.* Медицинские аспекты брака.— Л., 1974.— 96 с.
- Лаптенко С. Д.* Нравственное развитие личности в семье.— М., 1977.— 64 с.
- Линчевский Э. Э.* Как же быть с ревностью? — Л., 1978.— 33 с.
- Леви В. Л.* Искусство быть другим.— М., 1980.— 206 с.
- Мерзляков Ю. А.* Путь в страну здоровья.— Минск, 1982.— 94 с.
- Мы остаемся вместе: Дискуссия о причинах разводов.*— М., 1977.— 192 с.
- Нагаев В. В., Обросов И. Ф.* Очерки половой психологии.— Сыктывкар, 1977.— 64 с.
- Нойберт Р.* Что я скажу моему ребенку? — М., 1971.— 36 с.
- Нравственное воспитание детей в семье / Лаптенко С. Д. и др.*— Минск, 1976.— 191 с.
- Обозов Н. Н.* Межличностные отношения.— Л., 1979.— 172 с.
- Паллади Г. А., Штемберг М. И.* Гигиена брака.— Кишинев, 1981.— 222 с.
- Пергамент А. И.* Краткий популярный словарь-справочник о браке и семье.— М., 1982.— 95 с.; — (Народный университет. Факультет правовых знаний.)
- Переведенцев В. И.* Школа и молодая семья.— М., 1982.— 96 с.; — (1-е в жизни, науке, технике. Сер. «Педагогика и психология»)
- Пол. Брак. Семья / Бонев А. и др.*— София, 1977.— 300 с.
- Понделичкова-Машлова Я., Понделичек И.* Откровенно о половом воспитании.— Кишинев, 1981.— 169 с.



- Рюриков Ю. Б.* Три влечения. Любовь, ее вчера, сегодня и завтра.— М., 1968.— 208 с.
- Рюриков Ю. Б.* Трудность счастья: Любовь и молодая семья.— М., 1977.— 63 с.
- Станков А. Г.* Что нужно знать до брака и в браке.— Ташкент, 1975.— 247 с.
- Стендаль.* О любви.— Минск, 1979.— 231 с.
- Филипчук Г.* Знаете ли вы своего ребенка? — М., 1978.— 206 с.
- Харчев А. Г., Мацковский М. С.*— Современная семья и ее проблемы.— М., 1978.— 223 с.
- Ходаков Н. М.* Молодым супругам.— М., 1979.— 166 с.
- Хрипкова А. Г., Колесов Д. В.* Девочка-подросток-девушка: Пособие для учителей.— М., 1981.— 128 с.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие

От авторов

*Глава первая.* Как найти суженого?

*Глава вторая.* Дети в семье — это серьезно!

*Глава третья.* Половое воспитание детей в семье

*Глава четвертая.* Культура семейного спора, или Как ссориться, чтобы не поссориться

*Глава пятая.* Вслух о сексе? Вслух о сексе!

*Глава шестая.* Тем, кто намерен повременить

*Глава седьмая.* Бесплодный брак

*Глава восьмая.* «Секреты» половой жизни в браке

*Глава девятая.* Некоторые сексуальные нарушения у супругов и их профилактика

*Глава десятая.* Вредные привычки и интимная жизнь

*Глава одиннадцатая.* К чему ведут внебрачные половые связи

*Глава двенадцатая.* Нужно ли и когда обращаться к врачу

Список рекомендуемой литературы



*Владислав Зиновьевич Владин,  
Дмитрий Зиновьевич Капустин*  
**ИНТИМНЫЙ МИР СЕМЬИ**

Зав. редакцией А. В. Шалковская  
Редактор В. И. Ганестова  
Млад. редактор И. А. Лукашевич  
Оформление и худож. редактирование  
В. И. Валентовича  
Техн. редактор М. Н. Кислякова  
Корректор Н. Б. Назарева

ИБ 3490

Сдано в набор 18.03.83. Подписано в печать 03.10.83. АТ 16209. Формат 84 × 108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная. Гарнитура обыкновенная новая. Офсетная печать. Мел. печ. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 10,19. Уч.-изд. л. 10,79. Зак. 586. Тираж 200 000 экз. Цена 80 к.

Издательство «Вышэйшая школа» Государственного комитета БССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 220048. Минск, проспект Машерона, 11.

Набрано Минским ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинатом МППО им. И. Кольца. 220005, Минск, Красная, 23.

Отпечатано с дубликатов ордена Трудового Красного Знамени типографией издательства ЦУКП Белоруссии 220041. Минск, Ленинский пр., 79. Зак. 586.



60



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЫШЭЙШАЯ ШКОЛА»

